quanta

JANGAN JADI MUSLIMAH DEKIL

▶ TIP PERAWATAN MUDAH DARI UJUNG RAMBUT HINGGA KAKI

RINA MARUTI

Jangan Jadi Muslimah Dekil

Tips Perawatan Mudah dari Ujung Rambut hingga Kaki

Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014
tentang Hak Cipta

(1) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).

(2) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

(3) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).

(4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

Jangan Jadi Muslimah Dekil

Tips Perawatan Mudah dari Ujung Rambut hingga Kaki

Rina Maruti

Penerbit PT Elex Media Komputindo

KOMPAS GRAMEDIA

Jangan Jadi Muslimah Dekil

Tips Perawatan Mudah dari Ujung Rambut hingga Kaki

Ditulis oleh Rina Maruti

© 2017 Rina Maruti

Hak Cipta Dilindungi oleh Undang-Undang

Diterbitkan Pertama kali oleh:

Penerbit PT Elex Media Komputindo

Kelompok Gramedia–Jakarta 2017

Anggota IKAPI, Jakarta

717100644

ISBN: 978-602-04-1297-9

Dilarang mengutip, memperbanyak, dan menerjemahkan sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

Dicetak oleh Percetakan PT Gramedia, Jakarta

Isi di luar tanggung jawab Percetakan

Daftar Isi

Terima Kasih	vii
Allah Itu Indah dan Mencintai Keindahan	1
Tabarruj	7
Muslimah Juga Perlu Dandan	19
Dekil is Not Good Looking	27
Padu Padan Busana	29
Perawatan Jilbab	51
Jangan Mau Terlihat Dekil	55
Perawatan Wajah	67
Mengenal Jenis Kulit	73
Wajah Sehat dan Segar	91
Perawatan Badan	95

Perawatan Pranikah 103
Perawatan Pasaca-Melahirkan 107
Berbagai Perawatan Wajah dan Tubuh Kekinian 115
Hidup Sehat dan Seimbang 119
Inner Beauty is Primary 125

Daftar Pustaka 133
Tentang Penulis 135

Terima Kasih

- Allah Swt., yang telah memberikan banyak kenikmatan sehingga hamba-Mu ini masih bisa bernafas dengan sehat wal'afiat dan menyelesaikan buku ini.
- Mamah dan Bapak tercinta, yang sudah berada di kehidupan abadi. Karena didikan kalian yang luaaar biasa itu menjadikanku bisa seperti ini, semoga Allah Swt., memberikan tempat yang paling mulia untuk kalian berdua disana. Aamiin... aamiin...*Ya rabbal 'alamin*.
- My lovely husband, yang telah memberikan izin dan kesempatan padaku untuk mengembangkan diri dan menekuni dunia kepenulisan, inilah pembuktian keseriusanku selama ini, *thank you very much*.
- My kids, dua hartaku yang tak ternilai harganya, tanpa kalian apalah artinya hidup Mommy mu ini, terima kasih banyak ya sayang atas pengertian dan dukungan kalian atas kesibukan ibumu yang selalu "sok sibuk" ini hehe.

- Mentor menulisku yang "Keceh Badai" Tendi Murti, terima kasih yang tak terhingga atas bimbingan, *support* dan "tamparan-tamparannya" agar naskah ini segera selesai hehe.
- Sahabat-sahabatku di TIM Inti KMO Indonesia, kalian yang luar biasa tak henti selalu saling menyemangati kerja keras kita selama ini, semoga kita menjadi manusia yang bermanfaat untuk umat.
- Saudara-saudaraku di KMO Indonesia, terima kasih atas doa dan dukungan kalian selama ini dan semoga hingga kapan pun.
- Teman-teman pengisi angket yang sudah meluangkan sedikit waktunya untuk menjawab kuesioner yang saya sebarkan untuk memberikan data yang akurat, demi menunjang pembahasan buku ini, semoga kontribusi kalian menjadi ladang pahala di dunia dan akherat.
- Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu, yang selalu mendukung, memberi semangat dan mendoakan saya sehingga buku ini bisa terbit.
- Spesial untuk para pembaca, terima kasih banyak atas kesediaannya membeli dan membaca buku ini, semoga isi buku ini bermanfaat bagi semua masyarakat yang membacanya.

~ Rina Maruti ~

Allah Itu Indah dan Mencintai Keindahan

Kamu perempuan? Pasti ingin jadi perempuan yang selalu terlihat cantik, iya kan?

Hayooo jangan bohong, gak ada seorang wanita pun di dunia ini yang tidak ingin jadi wanita cantik, walaupun dari lahir tidak diberi kecantikan sesuai yang diinginkan.

Kata orang-orang cantik itu relatif, memang benar.

Relatifnya itu pasti rata-rata sama, perempuan cantik itu pasti enak dipandang mata. Terlihat segar, cerah, dan ceria. Loh, kan dalam Islam perempuan itu tidak boleh jadi objek pandangan semua orang, apalagi laki-laki yang bukan mahram. Memang benar. Terus, kalau gitu, gak perlu dong perempuan itu harus terlihat cantik, nanti dosa. Karena jadi fitnah, karena mengundang syahwat, jadi tumpangan setan. Hehe... jangan *su'uzhan* dulu, cantik yang seperti apa dulu yang harus dimiliki setiap perempuan.

2 Jangan Jadi Muslimah Dekil

Ladies, bersyukurlah jika Anda diberi kesempurnaan secara fisik dan mental. Dan harus selalu diingat bahwa kesempurnaan fisik dan mental kita itu adalah titipan dari Sang Maha Pencipta. Tahu, kan kalau risiko dititipin sesuatu itu harus bagaimana? Yaaa harus dirawat, supaya gak cepat rusak. Supaya selalu terlihat indah dan supaya selalu berfungsi dengan baik.

Begitu pula dengan tubuh kita, perlu perawatan supaya selalu sehat dan berfungsi dengan baik. Merawat tubuh itu adalah salah satu bentuk syukur dan wujud terima kasih kita pada Allah Swt., yang telah memberikan bentuk yang indah dan sempurna ini.

Banyak yang berpikir terlihat cantik itu identik dengan *tabarruj*. Bahwa muslimah itu tidak perlu cantik, cukup bajunya saja bersih, selalu menundukkan pandangan biar para kaum Adam tidak tergoda. Yakin, cukup dengan baju yang bersih saja? Baju saja yang tiap hari kita pakai harus bersih, kan? Kalau perlu, pakai pewangi dan pelembut biar lembut, supaya kita yang memakainya merasa nyaman. Naaah kalau bajunya saja harus dirawat, kenapa seluruh tubuh kamu tidak dirawat? Berarti suatu keharusan kan kita merawat tubuh kita supaya selalu cantik dan wangi? Hei... hei... jangan berpikir negatif dulu Ladies, buka mata, pikiran, dan wawasan supaya kita bisa berpikir lebih objektif dalam memaknai cantiknya seorang muslimah.

Kamu tahu gak kenapa Allah mencintai keindahan? Sering mendengar juga kan *quotes* "Islam Itu Indah". Apanya yang indah? Tentu segala aspek dari Islam mengajarkan keindahan hidup. Lihat sekeliling alam yang Allah ciptakan untuk kita, luar biasa indah, kan?

Melihat laut yang terbentang luas membiru dengan riak-riak gelombangnya yang berlarian menuju pantai. Langit yang juga

biru, sawah yang luas membentang, sungai-sungai yang bening airnya, pegunungan yang hijau dan sejuk. Semua begitu indah Allah ciptakan. Dan tentu saja diciptakan untuk tempat hidup kita, yang Allah ciptakan juga dengan segala keindahan dan kesempurnaannya.

Dari keindahan yang sudah kita peroleh itu, apakah kita tega merusaknya dengan tidak merawatnya? Coba sekarang kita pikirkan, bagaimana seandainya kita memberikan barang pada orang lain lalu barang itu disia-siakan? Begitu pula dengan jasmani dan rohani yang sekarang kita miliki ini dengan kondisi sempurna dan sehat walafiat. Jika tidak kita rawat, berarti kita tidak menghargai yang sudah memberikan jasad kita yang sudah sedemikian sempurnanya.

Dalam buku ini sebetulnya bukan mau membahas bagaimana supaya menjadi cantik atau berdandan supaya terlihat cantik. Namun buku ini hanya ingin mengajak kepada para muslimah supaya kita pandai merawat diri. Jika kita rajin merawat diri maka badan kita akan sehat, pikiran jernih, hati juga terasa tenang dan nyaman.

Sebelum menulis buku ini saya lumayan rajin keliling toko buku mencari referensi untuk menulis. Kebanyakan buku yang ditulis tentang muslimah adalah teori-teori motivasi bagaimana menjadi muslimah yang baik yang salehah secara batin, tetapi jarang yang membahas bagaimana menjadi muslimah yang baik secara lahir. Mungkin karena hampir semua orang berpendapat mementingkan penampilan adalah hal yang tidak perlu, yang penting batinnya, rohaninya. Padahal kecantikan lahir dan batin itu harusnya satu paket, sama halnya dengan sehat jasmani dan

rohani. Jika salah satu tidak terpenuhi maka hidup tidak akan seimbang, sepertinya hal yang sangat sepele tapi justru itu hal yang mendasar dalam menjalani hidup kita sehari-hari.

Bagi kebanyakan orang merawat diri cukup dengan mandi, menggosok gigi, keramas seperlunya. *It's ok*, itu standar banget. Bukan perawatan itu namanya, tapi aktivitas rutin menghilangkan kotoran yang harus dilakukan setiap hari. Banyak juga yang tidak menyadari bahwa kesehatan badan kita itu adalah investasi yang berharga untuk kelangsungan hidup kita sampai akhir hidup kita. Islam tidak pernah mengajarkan umatnya untuk hidup jorok dan tidak terawat. Kalau gak percaya coba aja deh kaji lagi ilmu fikih khususnya fikih wanita. Di sana ada banyak anjuran agar perempuan selalu membersihkan dan merawat badannya.

Emang cantik itu harus? Ya haruslaah, kalau tidak cantik, bagaimana nanti suami mau betah dengan istrinya? Yang namanya cantik itu relatif, tiap orang punya standar penilaian masing-masing tentang kecantikan seorang perempuan. Cantik itu bukan berarti tampilan kita seperti artis-artis yang sering berseliweran di TV, tidak harus berdandan menor dengan make up. Tanpa make up sama sekali pun bisa cantik. Syaratnya harus rajin dirawat. Dan yang paling penting adalah kecantikan dalam hati kita yang memancar keluar, atau sering juga orang mengatakan auranya memancarkan cahaya yang positif. Banyak perempuan yang secara fisik tidak terlalu cantik, tapi karena wajahnya memancarkan aura positif, maka dia akan selalu terlihat cantik dan asyik diajak bergaul. Bagaimana itu bisa terjadi? Karena batinnya jauh lebih cantik. Apalagi jika batinnya sudah cantik, ditunjang dengan penampilan fisik yang cantik juga... Wooww itu namanya anugerah tak terhingga dari Allah Swt. Harus disyukuri dan dijaga.

Perawatan bisa dilakukan dengan bahan yang murah meriah, bisa juga dengan kosmetik perawatan yang mahal. Bergantung pada kantong dan kemauan kita sendiri mau yang mana. Untuk pemula atau yang ingin memulai perawatan sederhana, baiknya kita lakukan dengan bahan yang murah meriah saja dulu. Tidak usah pakai kosmetik berbahan dasar kimia, tapi dari bahan-bahan tradisional yang kita temukan sehari-hari di rumah.

Ingat... Islam tidak menyuruh kita untuk berdekil ria, tetapi mewajibkan kita selalu menjaga kebersihan dan keindahan alam semesta. Kita ini sebagai manusia adalah makhluk Allah yang termasuk isi alam semesta. Islam itu indah dan Allah mencintai keindahan.

Tabarruj

Muslimah juga perlu dandan. Kenapa?

Karena muslimah adalah seorang wanita normal, yang fitrahnya ingin dandan dan perlu dandan. Banyak wanita yang berusaha membantah dirinya sendiri bahwa dia tidak perlu dandan dengan mengatakan seperti ini, "Aaahh saya mah gak perlu dandan" atau "Aaahh saya mah gak terbiasa dandan" atau sering juga mengatakan begini "Suami saya gak suka saya dandan jadi saya gak perlu dandan".

Heii... siapa bilang suami tidak suka dengan istrinya yang dandan?

Suami itu kaum Adam yang normal kan? Yang fitrahnya senang melihat wanita-wanita cantik. Jangan merasa tenang dan aman jika suami berkata seperti itu. Berdandan tidak perlu menunggu permintaan suami. Malah jika suami sudah minta kita, istrinya untuk dandan itu berarti tampilan kita udah sedemikian parah di matanya atau mungkin juga membosankan. Ingat yaa suami kita itu bukan malaikat yang tidak punya nafsu, suami itu hanya

laki-laki biasa yang punya kecenderungan "berbagi perhatian" dengan perempuan lain. Naahh, supaya kita tetap memikat hati suami, maka harus pintar-pintar berdandan dan merawat diri.

Banyak yang membela diri bahwa pria katanya tidak selalu menyukai jika wanitanya berdandan. Banyak pula yang mengatakan bahwa suaminya gak pernah menyuruh mereka dandan atau ikhlas melihat istrinya tampil seadanya. Kata siapa? Itu mereka bilang seperti itu pada Anda sebagai istrinya karena merasa tidak enak hati, takut istrinya tersinggung. Padahal seharusnya jujur saja bahwa mereka tetap ingin melihat istrinya tampil cantik, wangi, dan rapi. Tidak dekil, bau dapur apalagi bau ompol si kecil. Mau buktinya?

Penasaran, apa sih yang sebenarnya kaum Adam inginkan dari sang istri dari segi kecantikan dan perawatan? Apa betul mereka tak butuh istrinya cantik dan rapi? Sedangkan fitrahnya laki-laki itu sangat suka lihat yang "bening-bening".

Untuk menuntaskan rasa penasaran itu, saya melakukan penelitian dengan menyebarkan angket khusus untuk kaum Adam. Saya sebar secara acak dari mulai tingkatan mahasiswa sampai usia 60 an. Lalu bagaimana hasilnya?

Jawaban yang diperoleh dari beberapa pertanyaan yang diajukan berkaitan tentang pentingnya perawatan tubuh bagi wanita dan penampilannya sehari-hari cukup menuntaskan penasaran selama ini. Inilah persentase jawaban sebagian kecil dari beberapa pertanyaan yang dilontarkan.

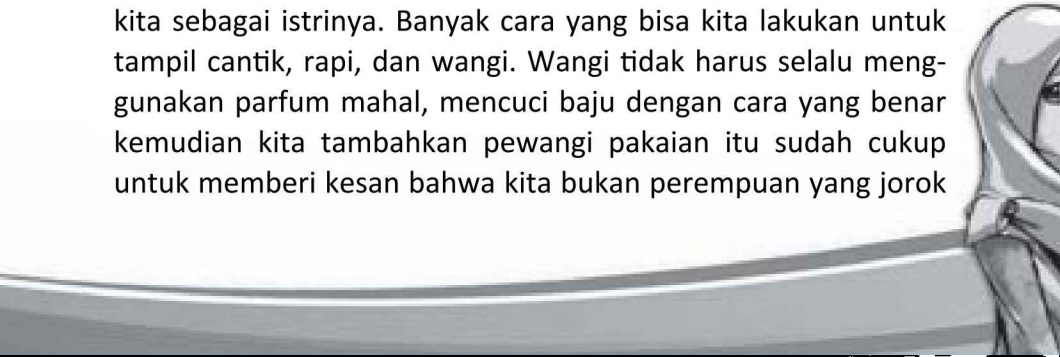
Menanggapi pernyataan "*suami gak suka saya dandan*", dibantah dengan jawaban hasil angket itu. 79% responden (semuanya pria) tidak melarang istrinya untuk dandan, hanya 7% yang melarang dan 14% bergantung pada *sikon*.

Warning.... Para pria tak terkecuali juga suami Anda, *suka dengan wanita cantik, wangi, rapi, dan terawat,* ini adalah salah satu pernyataan angket yang dibuktikan dengan 70% menjawab "Ya", 20% menerima apa adanya penampilan istri, 10% jawaban lainnya (tidak punya alasan).

Pertanyaan berikut yang dilontarkan dalam angket adalah tentang *bau badan istri.* Jawabannya membuat kita kaum Hawa harus benar-benar mawas diri. 62% para suami menyuruh istri untuk menghilangkan bau badan tersebut dengan cara apa pun, 31% menyuruh istri rajin mandi agar bau badan hilang, dan 15% cuek (yang cuek kayaknya hidungnya kuat dengan bau-bauan itu, hebat... hehehe).

Lalu para pria itu suka dengan *penampilan wanita berjilbab yang seperti apa sih?* Inilah jawaban mereka 50% menyukai wanita berjilbab yang modis tapi tetap syari, 29% menyukai wanita dengan jilbab yang lebar walaupun tidak *matching* antara baju dan jilbab, 16 % jawaban lainnya, dan hanya 5% yang menyukai wanita dengan jilbab gaul.

Jadi kesimpulan hasil angket di atas itu adalah bahwa para suami menginginkan istrinya rapi, wangi, dan terawat. Penampilan rapi dan wangi tidak harus dengan pakaian dan perawatan badan yang mahal. Semua bisa disesuaikan dengan *budget* kita terutama *budget* yang diberikan suami. Jangan sampai pula memberatkan para suami hanya untuk menunjang penampilan kita sebagai istrinya. Banyak cara yang bisa kita lakukan untuk tampil cantik, rapi, dan wangi. Wangi tidak harus selalu menggunakan parfum mahal, mencuci baju dengan cara yang benar kemudian kita tambahkan pewangi pakaian itu sudah cukup untuk memberi kesan bahwa kita bukan perempuan yang jorok



dan bau. Terutama jika di rumah, karena di rumahlah kita banyak berinteraksi dengan suami.

Tapi, bukankah dandan itu termasuk tabarruj? Dan itu artinya perbuatan dosa? Nanti mengundang syahwat para laki-laki. Betul semua akan menjadi dosa jika kita dari awal niatnya udah enggak benar. Saya tidak mengajak Anda untuk menjadi perempuan pendosa, tapi mengajak untuk menjadi wanita yang bersih, terawat, dan sehat sehingga akan selalu terlihat cantik dan segar di mata suami dan anak-anak.

Mau tidak seperti itu?

Mau dong, pastinya? Kalau begitu, mari kita lanjutkan.

Perawatan vs *Tabarruj*

Apa sih *tabarruj* itu?

Banyak definisi yang menjabarkan apa itu *tabarruj*. Menurut buku *Fiqih Wanita* karangan Syekh Kamil Muhammad Uwaidah, *tabarruj* itu artinya berhias dengan memperlihatkan kecantikan dan menampakkan keindahan tubuh dan kecantikan wajah.

Masih mengutip dari buku *Fiqih Wanita*, Qatadah mengatakan tabarruj "Yaitu wanita yang jalannya dibuat-buat dan genit."

"*Tabarruj* adalah tindakan yang dilakukan seorang wanita dengan melepaskan jilbabnya sehingga tampak darinya gelang dan kalungnya," papar Muqatil.

Sedangkan Ibnu Katsir mengatakan *tabarruj* adalah "Wanita yang keluar rumah dengan berjalan di hadapan laki-laki. Yang demikian itu disebut sebagai *tabarruj* jahiliah."

Imam Bukhari mengatakan "*Tabarruj* adalah tindakan seorang wanita yang menampakkan kecantikannya kepada orang lain."

Banyakkah wanita-wanita yang seperti di atas? Seperti yang dijelaskan dalam definisi-definisi itu? Tentu saja banyak, tetapi buku ini bukan untuk menuntun para wanita muslimah menjadi seperti wanita jahiliah di atas, *naudzubillahi min dzaliik*. Melalui buku ini, saya hanya ingin berbagi dan mengingatkan bahwa seorang muslimah itu harus menjaga dan merawat lahiriahnya, karena kita sudah diberi titipan bentuk wajah, rupa, dan badan yang sedemikian sempurnanya.

Mari kita simak kutipan yang saya ambil dari berbagai sumber yang membahas tentang *tabarruj*. Dalam surah An-Nur ayat 60, Allah berfirman, "Janganlah mereka menghentakkan kaki-kaki mereka agar diketahui perhiasan mereka yang tersembunyi." **(QS. An-Nur: 60)**

Arti tabarruj menurut bahasa adalah memamerkan perhiasan (*ibdaa'uz ziinah*). Menurut Al-Fairuz di dalam Kamus Al-Muhith *bertabarruj* adalah menampakkan perhiasannya kepada kaum lelaki, dan ini juga merupakan makna syari dari kata *tabarruj*. Maka dari itu, yang dimaksud *tabarruj* **bukanlah** berhias (*tazayyun*). ***Tabarruj* dan** berhias (*tazayyun*) adalah dua hal yang berbeda.

Kadang kala, seorang wanita bisa mengenakan perhiasan, tetapi tidak termasuk *bertabarruj*. Itu terjadi jika perhiasannya tergolong biasa atau umum, tidak mengundang perhatian. Dengan demikian, larangan *tabarruj* bukan berarti *larangan berhias* secara mutlak. Akan tetapi, larangan *tabarruj* berarti larangan bagi kaum wanita untuk berhias dengan cara

yang dapat menarik perhatian kaum laki-laki. Sebab, *tabarruj* adalah *menampakkan perhiasan* dan keindahan kepada lelaki non-mahram.

Secara umum pengertian *tabarruj* adalah tindakan seorang wanita menampakkan hal-hal yang seharusnya tertutup di depan laki-laki lain yang bukan mahramnya.

Hal-Hal yang Termasuk *Tabarruj*

Tabarruj ada dan terjadi sejak manusia ada dalam sejarah. *Tabarruj* merupakan gambaran dan hasil budaya manusia yang pada setiap zaman memiliki perkembangan sendiri bahkan cenderung bergeser dari waktu ke waktu.

Islam menjelaskan *tabarruj* secara normatif dalam Al-Qur'an dan juga secara realitas yang terjadi pada zaman Rasulullah saw., dan masa-masa sebelumnya. Dari realitas itulah kemudian diangkat dalam hadis untuk menjelaskan bagaimana praktik *tabarruj* yang dimaksud, meskipun mungkin jenis *tabarruj* akan berbeda dari masa ke masa atau mungkin juga banyak yang sama dan mirip.

1. Memamerkan aurat

Anggota tubuh perempuan seluruhnya tidak boleh diperlihatkan kepada yang bukan mahramnya, kecuali dua hal saja yakni wajah dan telapak tangan saja. Seperti yang tercantum dalam Al-Qur'an, *"Dan janganlah mereka menampakkan perhiasannya kecuali yang biasa tampak daripadanya."* **(QS. An-Nur: 31)**

"Sesungguhnya Asma binti Abu Bakar masuk ke rumah Rasulullah dengan memakai pakaian tipis. Lalu Rasulullah

berpaling darinya dan bersabda, 'Hai Asma, sesungguhnya seorang wanita yang sudah balig tidak boleh terlihat auratnya kecuali ini dan ini.' Nabi saw., berisyarat menunjuk ke wajah dan telapak tangannya." **(HR. Abu Dawud)**

Dalil di atas menjelaskan bolehnya *tabarruj khalqiyah* yakni memperlihatkan dua jenis anggota tubuh (wajah dan telapak tangan), dan juga sekaligus menjelaskan bolehnya *tabarruj muktasabah* yakni memperlihatkan diri dengan merias wajah serta memakai dan memperlihatkan perhiasan (misalnya cincin) sebagaimana dijelaskan dalam hadis Nabi saw., berikut. "Dari Ibnu Abbas berkata, 'Perhiasan yang tampak itu adalah: muka, celak mata, bekas pacar di pergelangan tangan, dan cincin.'"

2. Meliuk-liukkan tubuh, menggoyang-goyangkan kepala, mengenakan pakaian tipis dan ketat

Meliuk-liukkan dan menggoyang-goyangkan tubuh merupakan bagian dari *tabarruj* meski tubuhnya terbungkus dengan pakaian, misalnya menari atau berjalan berlenggok-lenggok dengan tujuan mencari perhatian, terutama dari lawan jenisnya. Untuk zaman sekarang mungkin seperti acara-acara pemilihan putri yang sering kita lihat di televisi. Karena di sana sudah jelas memperlihatkan keindahan bentuk tubuh, cara berjalan, berbicara di depan umum baik laki-laki maupun wanita.

Selain itu, mengenakan pakaian tipis, atau memakai busana ketat dan merangsang termasuk dalam kategori *tabarruj*. Untuk kedua jenis perbuatan ini Nabi saw., bersabda. "Dari Abu Hurairah ra., ia berkata, Rasulullah bersabda, 'Dua golongan dari ahli neraka yang aku belum pernah melihatnya yaitu; orang-orang yang membawa cambuk seperti ekor sapi,

mereka memukul manusia dengannya dan perempuan yang memakai pakaian hampir telanjang dengan menggoyang-goyangkan pinggulnya, berlenggok-lenggok, kepalanya seperti punuk unta. Mereka tidak akan masuk surga dan tidak akan memperoleh harumnya. Dan sesungguhnya harumnya surga dapat dicium dari jarak sekian dan sekian (jarak yang sangat jauh)." **(HR. Muslim)**

Imam Ibnu Al-'Arabiy menyatakan, "Termasuk *tabarruj,* seorang wanita yang mengenakan pakaian tipis yang menampakkan warna kulitnya. Inilah yang dimaksud dengan sabda Rasulullah saw., yang terdapat di dalam hadis sahih di atas, sebab yang menjadikan seorang wanita telanjang adalah karena pakaiannya dan ia disebut telanjang karena pakaian tipis yang ia kenakan. Jika pakaiannya tipis, maka ia bisa menyingkap dirinya dan ini adalah haram."

3. Mengenakan wewangian mencolok

Rasulullah saw., bersabda, *"Siapa pun wanita yang memakai wewangian kemudian melewati suatu kaum agar mereka mencium baunya, berarti ia telah berzina."* **(HR. Nasa'i)**

Imam Muslim juga meriwayatkan sebuah hadis dari Abu Hurairah ra., bahwa Nabi saw., bersabda, *"Siapa saja wanita yang mengenakan bakhur (wewangian), janganlah dia menghadiri shalat Isya yang terakhir bersama kami."* **(HR. Muslim)**

Menurut Ibnu Abi Najih, wanita yang keluar rumah dengan memakai wangi-wangian termasuk dalam kategori *tabarruj.* Oleh karena itu, seorang wanita mukmin dilarang keluar rumah atau berada di antara laki-laki dengan mengenakan wewangian yang dominan baunya.

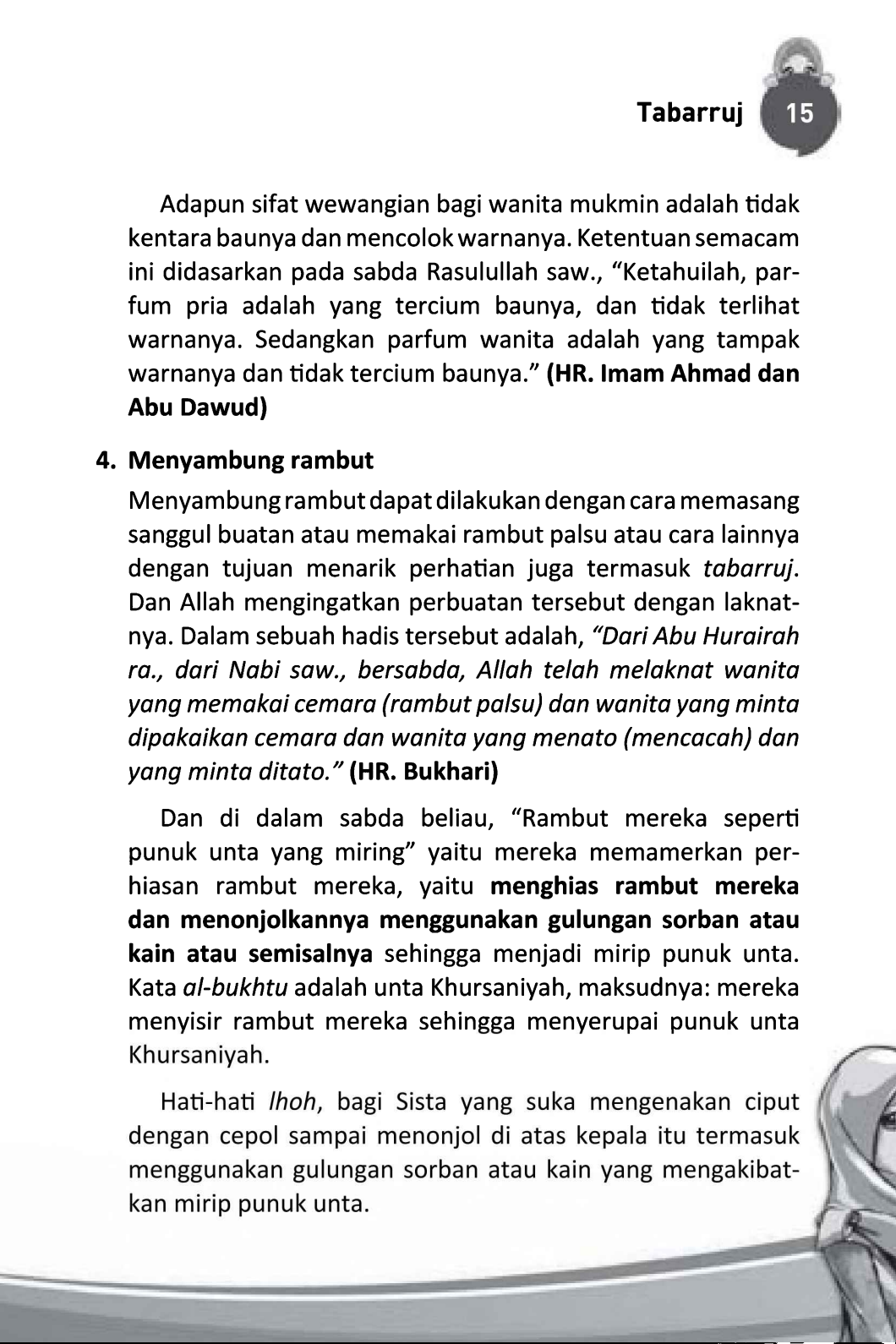
Adapun sifat wewangian bagi wanita mukmin adalah tidak kentara baunya dan mencolok warnanya. Ketentuan semacam ini didasarkan pada sabda Rasulullah saw., "Ketahuilah, parfum pria adalah yang tercium baunya, dan tidak terlihat warnanya. Sedangkan parfum wanita adalah yang tampak warnanya dan tidak tercium baunya." **(HR. Imam Ahmad dan Abu Dawud)**

4. Menyambung rambut

Menyambung rambut dapat dilakukan dengan cara memasang sanggul buatan atau memakai rambut palsu atau cara lainnya dengan tujuan menarik perhatian juga termasuk *tabarruj*. Dan Allah mengingatkan perbuatan tersebut dengan laknatnya. Dalam sebuah hadis tersebut adalah, *"Dari Abu Hurairah ra., dari Nabi saw., bersabda, Allah telah melaknat wanita yang memakai cemara (rambut palsu) dan wanita yang minta dipakaikan cemara dan wanita yang menato (mencacah) dan yang minta ditato."* **(HR. Bukhari)**

Dan di dalam sabda beliau, "Rambut mereka seperti punuk unta yang miring" yaitu mereka memamerkan perhiasan rambut mereka, yaitu **menghias rambut mereka dan menonjolkannya menggunakan gulungan sorban atau kain atau semisalnya** sehingga menjadi mirip punuk unta. Kata *al-bukhtu* adalah unta Khursaniyah, maksudnya: mereka menyisir rambut mereka sehingga menyerupai punuk unta Khursaniyah.

Hati-hati *lhoh*, bagi Sista yang suka mengenakan ciput dengan cepol sampai menonjol di atas kepala itu termasuk menggunakan gulungan sorban atau kain yang mengakibatkan mirip punuk unta.



5. Tato, mencabut rambut dahi, dan menjarangkan gigi

Membuat tato, mencabut bulu dahi (termasuk bulu alis), dan menjarangkan atau meratakan gigi yang semuanya bertujuan untuk mempercantik diri dan sekaligus menarik perhatian, terutama lawan jenis. Perbuatan-perbuatan di atas termasuk *tabarruj* yang juga mendapat laknat Allah Swt., sebagaimana Nabi saw., bersabda. *"Dari Abdullah, 'Allah telah melaknat wanita yang minta ditato dan wanita yang minta dicabut rambut dahinya dan yang menjarangkan giginya supaya cantik.'"* **(HR. Bukhari)**

6. Israf atau berlebihan dalam berpakaian atau berdandan

Berpakaian merupakan salah satu upaya agar dapat tampil cantik, dan menawan. karena salah satu fungsi pakaian adalah sebagai perhiasan, sesuai dengan firman Allah dalam Al-Qur'an. *"Wahai anak cucu Adam. Sesungguhnya Kami telah menyediakan pakaian untuk menutupi auratmu dan untuk perhiasan bagimu. Tetapi pakaian takwa, itulah yang lebih baik. Demikianlah sebagian tanda-tanda kekuasaan Allah, mudah-mudahan mereka ingat."* **(QS. Al-A'raf: 26)**

Berdasarkan ayat tersebut dijelaskan bahwa fungsi pakaian adalah sebagai penutup aurat dan perhiasan. Pakaian terbaik adalah "pakaian takwa", yaitu pakaian yang dapat "menjaga dan melindungi" pemakainya dari berbagai gangguan yang merugikan dirinya di dunia dan akhirat, yaitu menjaga pemakainya dari azab dan murka Allah Swt.

Berpakaian secara berlebihan misalnya menjulurkan/memanjangkan pakaian sampai menyapu lantai atau mode pakaian yang dianggap berlebih menurut pertimbangan akal dan nurani

manusia atau melebihi ukuran biasa (tradisi setempat), dan berdandan atau merias wajah secara berlebihan (menor) itu juga termasuk bagian *tabarruj.*

"Hai anak Adam! Pakailah pakaianmu yang indah di setiap kali shalat, makan dan minumlah dan jangan berlebih-lebihan, sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebihan." **(QS. Al-A'raf: 31)**

Ayat lain dalam Al-Qur'an juga menjelaskan. "Janganlah mereka memukul-mukulkan kakinya agar diketahui perhiasan yang mereka sembunyikan." **(QS. An-Nur: 31)**

Oleh karena itu, meski menutup aurat, tetapi berlebihan atau busananya ketat, tipis, menerawang dengan tujuan menarik perhatian seperti yang dijelaskan di atas, adalah *tabarruj* dan dilarang (haram).

Berdasarkan pemahaman *tabarruj* yang disertai dalil-dalil di atas, maka tindakan *tabarruj* seorang wanita dalam Islam adalah setiap upaya mengenakan perhiasan atau menampakkan perhiasan dan kecantikannya yang dapat mengundang pandangan laki-laki nonmahram untuk memperhatikan dirinya. Sementara berhiasnya seorang istri di hadapan suaminya atau berdandannya seorang istri ketika ada di rumah, adalah tindakan yang diperbolehkan tanpa ada *khilaf* (perbedaan pendapat).

Berhias diri itu tidak selalu harus dengan *make up*. Namun, cukup dengan merawat tubuh agar tetap bersih, wajah tidak kusam, kulit segar dan cerah, area kewanitaan supaya terhindar dari berbagai gangguan bakteri adalah suatu keharusan. Apalagi jika sudah bersuami, kasihan sekali jika suami harus berhadapan dengan istrinya di rumah setiap hari dengan kondisi seadanya alias tidak

pernah dirawat. Jangan nangis jika akhirnya sang suami tidak mau lagi mendekat.

Tubuh kita perlu istirahat, perlu penyegaran, dan regenerasi sel karena setiap hari kita gunakan untuk beraktivitas yang melelahkan. Seperti halnya mesin motor dan mobil yang perlu perawatan rutin supaya tetap bagus.

Perawatan rutin sangat diperlukan untuk tubuh kita, supaya tubuh kita selalu fit. Terutama untuk para ibu rumah tangga, dengan segala aktivitasnya yang menggunung tentu sangat melelahkan. Perawatan tubuh merupakan salah satu cara untuk *refreshing*, walaupun dengan cara yang sangat sederhana dijamin akan sangat membantu menyegarkan tubuh.

Perawatan rutin yang paling sederhana bisa dilakukan minimal seminggu sekali atau bisa juga 2 minggu sekali. Perawatan muka misalnya dengan menggunakan masker bisa dilakukan 2 minggu sekali karena terlalu sering pun tidak boleh, karena akan membuat lapisan kulit kita menipis. Perawatan tersebut bisa menggunakan bahan-bahan tradisional yang kita miliki di rumah, misalnya madu, telur, kopi, timun, tomat, dan lainnya. Begitu pula dengan *creambath*, perawatan rambut ini cukup dilakukan 2 minggu sekali supaya rambut kita sehat.

Muslimah Juga Perlu Dandan

Saya bukanlah artis film atau sinetron yang cantik luar biasa seperti Dian Sastro atau Luna Maya. Yang menjadi idola ibu-ibu dan remaja putri di Indonesia. Saya hanyalah perempuan biasa yang ingin berbagi pengalaman sendiri tentang bagaimana merawat diri dengan cara yang mudah dan biaya murah, tetapi efeknya dahsyat.

Perempuan jika sudah menikah, apalagi jika sudah punya bayi tak pernah punya waktu untuk mengurus dirinya sendiri? Bener gak? Itu saya alami juga dulu. Karena waktu kita setiap harinya memang habis untuk mengurus *sang baby*. Jangankan setelah punya bayi, selagi masih gadis pun kadang kita malas untuk merawat diri, iya, kan?

Dulu waktu saya baru melahirkan anak pertama, saya banyak menerima petuah-petuah dari orangtua saya, terutama bapak. Loh, kok bapak sih?

Iya memang... bapak saya itu yang mengajarkan segala macam urusan keperempuanan, kerumahtanggaan, dari mulai hal-hal

kecil yang terlihat sangat sepele tapi justru itulah yang menjadi kunci dari ilmu kerumahtanggaan yang tidak saya dapatkan di bangku sekolah mana pun. Bapak juga yang mengajari dan selalu mewanti-wanti saya agar selalu merawat badan dan wajah supaya selalu terlihat segar dan tidak cepat layu, atau dengan kata lain supaya tidak terlihat tua sebelum waktunya.

Orang yang belum benar-benar kenal dengan saya selalu mengira usia saya masih 35-an, padahal saat saya menulis buku ini usia saya sudah lebih dari 40 tahun. Bahkan, teman-teman saya, murid-murid, saudara saya sendiri (ipar-ipar dan sepupu) yang gak tahu tahun lahir saya sering tertipu.

Oh iya, untuk sehari-hari saya gak pernah pake *full make up* biar terlihat cantik. Karena profesi saya seorang pendidik tiap hari saya hanya pake BB *cream*, bedak, dan lipstik tipis. *Eye liner* kadang-kadang saya pake kalau saya lagi pengin aja. Udah itu doang.

Sebagai seorang guru saya dituntut untuk tampil rapi dan bersih. Bukan hanya saya tapi semua guru. Kenapa karena tiap hari harus bicara di depan ratusan siswa. Kalau penampilan gurunya tidak menarik, bagaimana siswanya mau memperhatikan dan menyukai pelajaran yang akan disampaikan? Ini fakta dan murid-murid saya sering mengatakan bahwa mereka sangat memperhatikan bahkan menilai penampilan guru-gurunya. Pentingnya memperhatikan penampilan di depan siswa bukan berarti *tabarruj*. Penampilan yang berlebihan dan seksi pun akan dikiritik para siswa. Ini contoh kenyataan sehari-hari yang terjadi di lingkungan saya.

Belum lagi seorang perempuan yang mempunyai profesi lain, misalnya dokter, perawat, dan perofesi-profesi lain yang sifatnya

melayani masyarakat. Kita dituntut berpenampilan rapi. Karena itu mencerminkan karakter dan kemampuan kita dalam bekerja. Bagaimana jika kita dilayani oleh para profesional itu dengan tampilan yang kusam dan tidak cerah?

Dokter yang *charming* tentu akan memberikan sugesti yang positif terhadap pasiennya. Belum diobati saja pasiennya sudah merasakan kesegaran saat bertemu dengan sang dokter. Begitu pula jika kita seorang guru, dosen atau instruktur lain walaupun mungkin pelajaran/materi yang akan disampaikan kurang menarik tapi karena tampilan guru/ instrukturnya *fresh* dan menarik tentu akan menarik siswa untuk belajar.

Penampilan *charming* itu tidak harus dengan *full make up*, malah jika untuk sehari-hari muka kita selalu *full make up* kasihan kulitnya, karena setiap hari harus menanggung beban berat dari kosmetik. Selain kasihan pada kulit, juga kasihan dengan dompet kita, hehe. Jadi, sewajarnya saja. Untuk keseharian cukuplah pakai bedak tabur yang ringan saja. Jadi yang namanya dandan itu tidak selalu identik dengan dandan *full make up*. Itu namanya berlebihan jika untuk sehari-hari. Saya ingat dulu waktu masih kecil sering melihat mama selalu menyisir rambutnya dan memakai bedak setiap habis shalat 5 waktu. Saya heran jika melihatnya karena saya berpikir mama kan tidak pergi ke mana-mana kok pake nyisir dan berbedak pula? Ternyata kata mama supaya kulit kita tetap segar, tidak kusam, dan tetap wangi. Kata mama juga perempuan yang tidak mau pakai bedak berarti tidak sayang dengan kulitnya akan cepat menua sebelum waktunya dan akan cepat timbul bintik-bintik cokelat di wajahnya, kalau kata orang Sunda mah *kokoloteun.*

Sebetulnya hal-hal itu sangat sederhana tetapi kita sering mengabaikannya karena menurut kita itu tidaklah penting.

Ngapain harus rapi-rapi toh cuma di rumah saja, malah seringnya kalau cuma di rumah mandinya juga jarang, mandi itu kalau kita ada niat mau keluar rumah.... Hayo ngaku, bener kan? Karena saya juga sering begitu. Kalau lagi males ya males, hehehe... iya, kan?

Padahal kebiasaan yang kita lakukan itu akan terus terbawa sampai kapan pun, terutama bagi yang masih gadis hati-hati looh dengan kebiasaan males dandan dan males merawat diri. Karena itu akan berdampak serius sampai berumah tangga nanti. Kalau masih jomblo, mungkin belum terasa efeknya, nanti kalau sudah punya suami dan punya anak, akan terlihat sekali bahwa kebiasaan buruk kita akan langsung tecermin saat kita mengurus suami dan anak-anak kita. Siapa yang mempunyai kebiasaan rapi, teledor, semaunya atau bahkan jorok akan terlihat dari penampilan isi rumah, kebiasaan anak-anak kita dan penampilan suami tentunya. Nah looh... sueer ini beneran. Buktikan saja nanti setelah menikah.

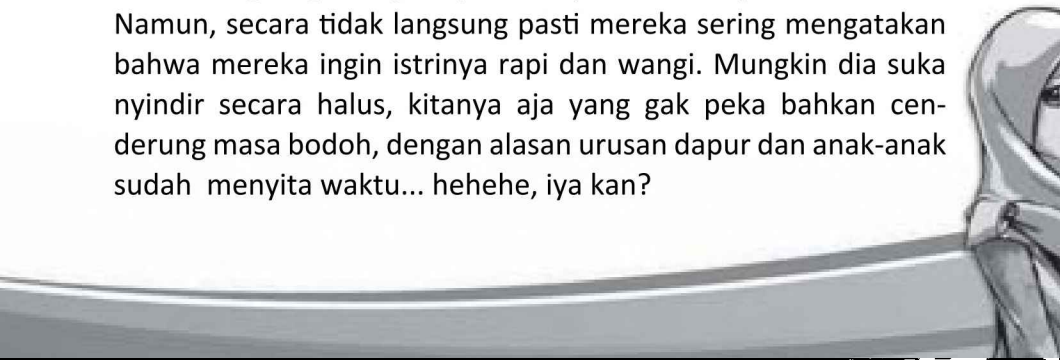
Lalu bagaimana menghentikan kebiasaan malas merawat diri itu? Ya dimulai dengan niat yang kuat, bahwa saya ingin memperbaiki diri. Memperbaiki diri itu tidak hanya dari sikap, perbuatan, ucapan, pikiran hati dan batiniah kita. Namun lahiriah kita atau jasmani kita sangat perlu di-upgrade juga. Rasa malas tidak hanya menyerang saat kita ingin perawatan badan, dalam segala hal pun rasa malas akan datang terus jika kita selalu menuruti kemalasan itu. Mau makan aja kalau kita malas gak akan kita lakukan kan? Padahal makan adalah salah satu pekerjaan yang paling enak. Malas makan aja akan lama-lama mengundang penyakit apalagi kalau malas dalam banyak hal. Segala macam penyakit jasmani dan rohani akan berkumpul di

badan kita...iihhhh... mendingan gak usah idup deh kalau gitu mah. Eeehh jangan-jangan saking malasnya melakukan sesuatu jadi malas hidup juga... *Oh my God*.

Cara yang paling jitu supaya tidak malas merawat diri adalah kita niatkan supaya badan kita selalu sehat. Karena sehat itu merupakan nikmat Allah yang tak ternilai, parut disyukuri, sekaligus dijaga karena dengan kesehatan itulah kita bisa melakukan segala aktivitas dengan nyaman.

Banyak yang membela diri bahwa para pria katanya tidak selalu menyukai jika wanitanya berdandan. Banyak pula yang mengatakan bahwa suaminya gak pernah menyuruh mereka dandan atau ikhlas melihat istrinya tampil seadanya. Jangan berpikir bahwa suami saya tidak pernah menuntut untuk dandan, suami saya orang baik banget mau menerima apa adanya. Gak pernah neko-neko gak pernah mempermasalahkan penampilan. Iyaa itu di depan Anda, saat tidak bersama Anda apakah kita bisa jamin dalam hatinya bahwa dia betul-betul ikhlas menerima Anda dengan kondisi males dandan atau males perawatan? Dalam hatinya mungkin kadang protes, dia pun ingin dong punya istri yang enak dilihat, yang selalu wangi dan rapi.

Saya sering bertanya-tanya dalam hati, apa betul kaum pria tidak butuh istrinya dandan rapi dan wangi. Apa betul mereka tidak pernah mempermasalahkan itu dalam rumah tangganya? Secara langsung mungkin iya, tidak pernah mempermasalahkan. Namun, secara tidak langsung pasti mereka sering mengatakan bahwa mereka ingin istrinya rapi dan wangi. Mungkin dia suka nyindir secara halus, kitanya aja yang gak peka bahkan cenderung masa bodoh, dengan alasan urusan dapur dan anak-anak sudah menyita waktu... hehehe, iya kan?



Harus diingat pula bahwa suami itu manusia biasa yang berjenis kelamin laki-laki. Laki-laki dari sananya diberi kecenderungan rasa ingin selalu berbagi, makanya laki-laki diperbolehkan poligami.

Pada dasarnya semua laki-laki sangat suka melihat wanita cantik. Itu sudah fitrahnya, sama halnya dengan kita para wanita, pasti suka juga kan melihat pria tampan yang berpenampilan rapi, wangi, dan bersih.

Ada hal yang menarik yang baru saya dapatkan dari sebuah perbincangan ringan dengan salah seorang teman (pria) yang berprofesi sebagai guru bimbingan konseling, dia mengatakan, "Perempuan jika sudah berstatus sebagai istri jangan terlalu PD dengan kondisi rumah tangga yang adem-ayem. Jangan lalai dalam mempercantik diri, karena pada dasarnya pria selalu mencari celah untuk bisa berbagi perhatian dengan yang di luar sana."

Dekil is Not Good Looking

Apa yang ada di dalam benak kita saat mendengar kata DEKIL? Pasti terbayang seorang dengan pakaian lusuh dengan warna yang sudah mulai pudar, noda pakaian di sana-sini, wajah kusam, lelah, berkeringat, dan mungkin ada bau-bau yang kurang sedap. Bagaimana jika kita melihat sosok tersebut? Menyegarkan kah? Menyenangkan kah? Pasti kita akan menyingkir dari orang tersebut jika orang dekil tersebut tidak kita kenal. Jika orang itu kita kenal, pasti kita akan bertanya padanya, "Kenapa lo berantakan gitu?"

Kita pasti akan berpikir dia sedang bermasalah, karena penampilannya yang tidak keruan tersebut. Jadi... ternyata betul ya, apa yang ada di dalam batin kita itu akan terpancar secara langsung pada penampilan fisik kita. Tidak dapat dimungkiri bahwa apa yang kita pakai itu adalah cerminan diri kita yang sebenarnya. Kita terbiasa rapi, langsung terlihat dalam penampilan kita sehari-hari, begitu pula jika kita terbiasa jorok, sembrono, semau gue, akan langsung terlihat pada penampilan fisik kita.

Lalu apakah kita akan memelihara dan membiarkan cap JOROK atau DEKIL itu melekat kuat pada diri kita?

Allah menciptakan manusia khususnya wanita itu dengan begitu sempurna dan indah. Apakah kita tega membiarkan ciptaan yang indah ini tidak terurus sehingga terlihat buruk. Orang selalu mengatakan yang penting hatinya, gak penting penampilannya. Siapa bilang? Bagaimana hati bisa terlihat bersih jika penampilan kita tidak bersih. Penampilan luar adalah cerminan dalam diri kita. Alangkah lebih baik lagi jika hatinya sudah baik, penampilan fisiknya pun terpelihara baik. Kita hidup di dunia ini tidak sendirian, karena kita ini makhluk sosial, maka kita perlu memperhatikan diri kita supaya diterima baik oleh orang-orang di sekitar kita. Jangan jadi makhluk egois yang hanya memikirkan diri sendiri. Karena setiap saat hidup kita berubah, yang tadinya sendiri (jomblo) akhirnya menikah, punya pasangan, punya anak. Jika kebiasaan semau gue dipelihara terus, bagaimana nanti jika punya pasangan dan punya anak? Ini bagi yang belum menikah, bagaimana jika sudah menikah? Lebih parah lagi jika keegoisan itu masih kita pelihara.

Lalu ada hubungannya penampilan dekil dengan egois? Ada dong.

Hubungannya deket banget, lengket malah. Itu tandanya Anda mementingkan diri sendiri tanpa mau peduli orang lain, tetapi di sisi lain ingin selalu dimengerti orang lain, seperti itulah biasanya orang egois.

Banyak para akhwat yang tidak peduli dengan penampilannya. Tidak pernah merawat diri dan sangat cuek dengan pendidikan perawatan diri, sehingga merawat dan mendidik anak-anak perempuannya pun sesuai dengan kebiasaannya. Anak-anak

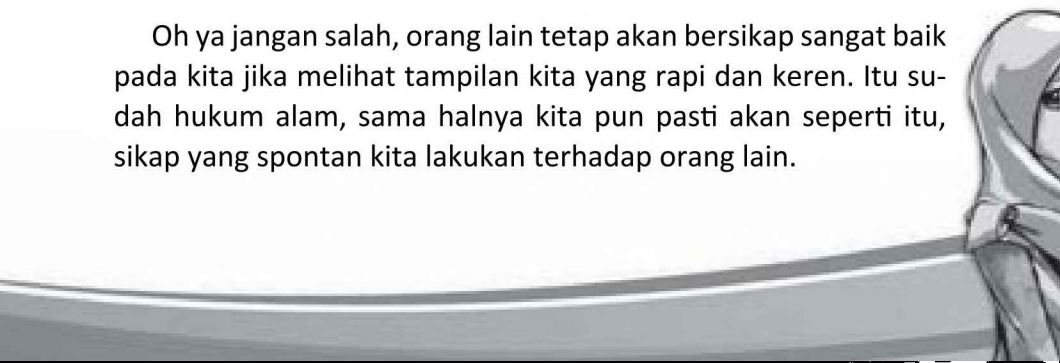
adalah cerminan orangtua, bagus jika anaknya jauh lebih kreatif dari orangtuanya saat dewasa, sehingga tidak meniru kebiasaan buruk orangtua.

Para muslimah sekarang banyak yang tidak peduli dengan pentingnya perawatan diri, karena sudah terlalu PD bahwa hal itu tidak perlu dilakukan. Bahwa suaminya baik-baik saja dan yakin 100% selalu setia.

Sekarang saya tanya, bagaimana jika Anda melihat kompor sendiri di dapur yang tidak pernah dibersihkan lalu melihat kompor tetangga yang rajin dibersihkan? Nah, seperti itulah gambaran diri kita. Mana mau suami dekat-dekat istrinya jika istrinya jarang melakukan perawatan. Kalaupun tetap mau, saya yakin itu hanya sebatas dia punya kewajiban yang harus ditunaikan.

Jujur saja, pasti Anda para akhwat senang juga kan melihat perempuan yang terlihat rapi, bersih, dan modis? Modis di sini jangan selalu diartikan berbusana tidak sesuai syariat. Jangan dulu berpikir negatif, berjilbab syari pun bisa tetap terlihat modis dan keren, jika kita bisa memadu padankan busana tersebut. Padu padan busana yang baik adalah salah satu cara supaya tidak terlihat dekil. Bergamis dan berjilbab panjang jika dilengkapi dengan sepatu *boots* yang sedikit agak tinggi, akan terlihat keren dan modis. Syari tapi tetap kekinian, itu hanya salah satu contoh saja. Semua bergantung pada selera masing-masing, yang penting serasi, nyaman dipakai, dan enak dilihat.

Oh ya jangan salah, orang lain tetap akan bersikap sangat baik pada kita jika melihat tampilan kita yang rapi dan keren. Itu sudah hukum alam, sama halnya kita pun pasti akan seperti itu, sikap yang spontan kita lakukan terhadap orang lain.



Padu Padan Busana

Dalam berbusana kita juga harus memperhatikan etika dan estetikanya. Jangan semaunya sendiri, karena kita tidak hidup sendirian, kita bermasyarakat. Loh, apa hubungannya pake baju dengan bermasyarakat? Yaaa jelas ada hubungannya dong. Pada dasarnya setiap wilayah punya norma-norma sendiri dalam berpakaian.

Selain itu harus kita perhatikan juga, jika kita berpakaian khususnya jika akan melakukan suatu kegiatan, pakaian yang kita pakai tentunya haruslah kita sesuaikan dengan momen tersebut. Kenapa begitu? Supaya kita tidak jadi bahan tertawaan orang lain karena saltum alias salah kostum. Kalaupun tidak diketawain orang paling tidak akan terlihat bahwa kita kurang memahami etika disitulah akan terlihat kualitas diri kita.

Kalau di negera-negara Eropa mereka sangat memperhatikan etika berpakaian, khususnya waktu penggunaan pakaian tersebut. Mereka mempunyai aturan begitu, karena mungkin disesuaikan dengan cuaca disana yang mempunyai 4 musim, selain

faktor cuaca, orang Eropa juga dikenal sangat disiplin sehingga berpakaian pun mereka punya aturan main yang baik.

Seharusnya, kita kaum muslimah yang mempunyai hukum Islam yang jauh lebih keren daripada tatanan hidup orang Eropa menerapkan kaidah-kaidah yang sudah Islam tetapkan dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam hal berpakaian.

Terlepas dari adanya perbedaan iklim itu berpakaian haruslah menyesuaikan dengan sikon saat itu. Pada dasarnya busana dibagi dalam beberapa jenis berdasarkan beberapa hal berikut.

1. Jenis kelamin : Pria, wanita
2. Waktu : Pagi, siang, malam
3. Usia : Anak-anak, remaja, dewasa
4. Kesempatan : Pesta, kerja, santai, rumah

Oh iya, yang namanya busana itu bukan hanya pakaian saja ya tetapi *segala sesuatu yang kita pakai dari ujung kepala sampai ujung rambut*. Jadi yang kita pakai selain baju itu termasuk busana juga namanya pelengkap busana, sepatu, tas, gelang, kalung, topi, bandana, dan lain sebagainya. Pelengkap busana ini dibedakan dalam dua jenis yaitu *milineris* dan aksesori.

Milineris adalah pelengkap busana yang berfungsi selain untuk keindahan juga memiliki fungsi bagi si pemakai. Misalnya sepatu, kaus kaki, tas, topi, ikat pinggang, jam tangan, kaca mata, dan lain-lain. Jika tidak menggunakan pemakai akan bermasalah karena fungsinya yang sangat dibutuhkan.

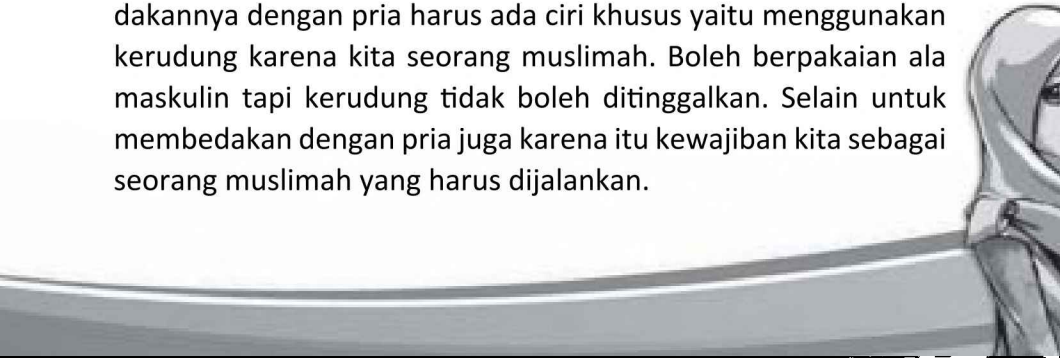
Sementara aksesori, meliputi semua pelengkap busana yang berfungsi menambah keindahan saja (estetis) tanpa menggunakannya pun tidak akan membawa masalah. Contoh aksesori

yaitu gelang, kalung, bros, anting, dan lain sebagainya yang sejenis dengan perhiasan.

Busana Berdasarkan Jenis Kelamin

Saat ini banyak model baju jenis *unisex* (bisa dipakai untuk pria dan wanita), misalnya T-Shirt, celana panjang, dan kemeja. Karena kita seorang muslimah baiknya kita ikuti kaidah Islam. Seperti hadis nabi yang mengatakan bahwa pria tidak boleh meniru wanita, begitu pula sebaliknya. Islam sangat rapi mengatur etika dan estetika untuk aktivitas kita sehari-hari termasuk berpakaian. Oleh karena itu, kita sebagai manusia harus bisa menempatkan diri sesuai dengan etika dan aturan yang sudah ditetapkan di lingkungan kita.

Sebagai contoh jika seorang wanita yang cenderung tomboy, dia selalu menyukai hal-hal yang berbau maskulin baik dari sikap maupun cara berpakaian. Setomboi-tomboinya wanita pasti punya sisi femininnya, kenapa? Karena hormon yang ada dalam tubuhnya mengalir hormon wanita. Makanya sebagai seorang muslimah perlu belajar aturan berpakaian secara islami supaya bisa dibedakan mana pria mana wanita. Jika seorang wanita sangat suka menggunakan pakaian-pakaian pria, hendaklah dia tetap memperlihatkan sisi kewanitaannya. Misalnya dia suka menggunakan celana jeans, kemeja, sepatu kets maka untuk membedakannya dengan pria harus ada ciri khusus yaitu menggunakan kerudung karena kita seorang muslimah. Boleh berpakaian ala maskulin tapi kerudung tidak boleh ditinggalkan. Selain untuk membedakan dengan pria juga karena itu kewajiban kita sebagai seorang muslimah yang harus dijalankan.



Berpakaian ala maskulin ini maksudnya dari segi pemilihan corak, warna, bahan maupun model. Boleh saja kok kita memakai kemeja pria, misalnya. Namun, harus yang menutupi aurat kita tentunya. Mengingat kita adalah seorang muslimah yang berjilbab. Atau misalnya kita suka dengan gaya *army look*, boleh-boleh saja, kok, itu kan masalah selera.

Busana Berdasarkan Usia

Penting sekali bagi kita untuk memperhatikan kaidah busana berdasarkan usia. Karena banyak sekali orang yang tidak memahami pakaian yang pantas sesuai dengan usia pemakainya. Sebagai seorang muslimah, kita tentu dalam keseharian menggunakan baju muslim dengan berbagai macam model, warna, corak, dan bahan.

Sebelum kita membeli pakaian, tentu kita sudah tahu pakaian apa yang akan kita beli. Misalnya pakaian untuk anak yang masih balita, tentu kita harus tahu spesifikasi bahan dan tujuan pakaian yang akan dibeli itu untuk apa. Pakaian anak dan balita haruslah terbuat dari bahan yang nyaman, menyerap keringat, karena anak-anak dan balita memiliki aktivitas motorik yang jauh lebih tinggi dibanding orang dewasa.

Bahan pakaian yang sangat cocok untuk anak-anak adalah bahan yang terbuat dari kain katun. Jenis katun pun bermacam-macam. Maka kita harus pandai-pandai memilih kain yang cocok.

Terutama baju muslimah untuk anak-anak para ibu harus jeli memilih model dan bahan yang digunakan. Karena dengan model baju yang tertutup ditambah kerudungnya haruslah yang betul-betul membuat nyaman anak. Jangan sampai tujuan kita

mendidik anak untuk mau membiasakan menggunakan baju muslimah gagal karena si anak tidak mau mamakai baju muslimah dengan alasan *gerah* dan *ribet*.

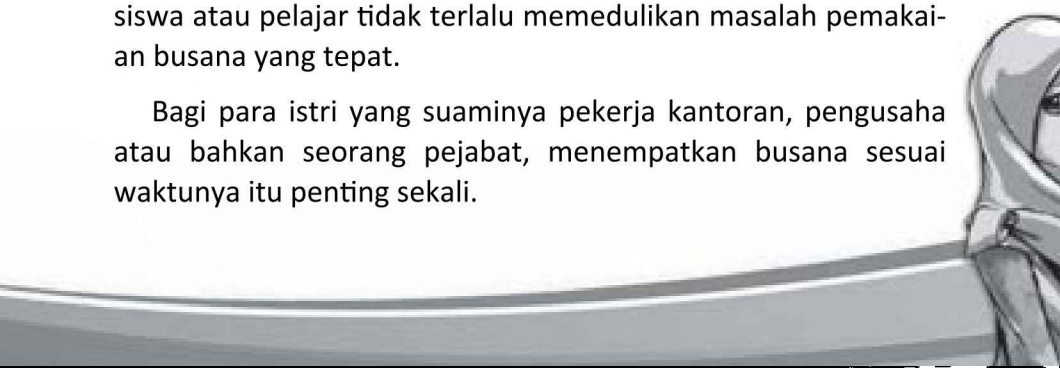
Pilih model baju yang praktis untuk anak-anak karena mereka bergerak terus jangan sampai pakaian yang mereka kenakan mengganggu aktivitasnya, bukannya membuat nyaman dan aman malah menyebabkan jatuh misalnya karena *kesrimpet*. Untuk pemilihan warna, pakaian anak-anak tentulah harus yang berwarna cerah. Misalnya merah, hijau, kuning, biru, oranye, dan lain sebagainya. Dengan corak bunga-bunga atau kotak-kotak yang manis dipadupadankan dengan kain polos ditambah renda atau pita membuat gaun anak menjadi baju yang cantik dan nyaman untuk digunakan.

Busana Berdasarkan Waktu (Pagi, Siang, Malam)

Kenapa kita harus mengetahui macam-macam pakaian berdasarkan kategori waktu? Ngerepotin banget deh, yang penting kan pakai baju rapi dan menutupi aurat. Hehehe... emang repot kalau kita biasa menjadi orang yang peduli dengan lingkungan sekitar.

Mungkin saat ini kita tidak peduli mau pakai baju apa saja yang penting nyaman dipakai. Namun, suatu waktu kita akan memerlukan itu. mungkin Anda yang sekarang menjadi mahasiswa atau pelajar tidak terlalu memedulikan masalah pemakaian busana yang tepat.

Bagi para istri yang suaminya pekerja kantoran, pengusaha atau bahkan seorang pejabat, menempatkan busana sesuai waktunya itu penting sekali.



Contoh, saat kita mendapat undangan pesta pernikahan, tentu kita akan langsung melihat kapan dan di mana pesta itu akan berlangsung. Ini harus kita ketahui karena akan berkaitan dengan baju yang akan kita pakai. Apakah sama pemilihan pakaian untuk pesta siang dan malam? Tentu saja tidak, makanya kita perlu tahu pengetahuan cara berpakaian berdasarkan kategori waktu.

Jangan sampai kita saltum alias salah kostum. Malah sering banyak acara yang mencantumkan *dress code* pada kartu undangannya supaya para undangan mengetahui seberapa resmi dan pentingnya acara tersebut.

Jadi, untuk berpakaian pun kita tidak bisa egois yaaa, kita harus peduli dengan sekitar kita, di situlah akan terlihat seberapa bagus kualitas diri kita.

Busana Berdasarkan Kesempatan (Pesta, Kerja, Santai, Rumah)

Setiap kategori pakaian yang akan kita kenakan berhubungan satu sama lain. Busana santai apakah akan dipakai pagi siang atau malam? Seperti apa sih busana santai itu? Bukankah kaus oblong dan kolor selutut pakaian santai? Kenapa harus mikirin kategori segala.

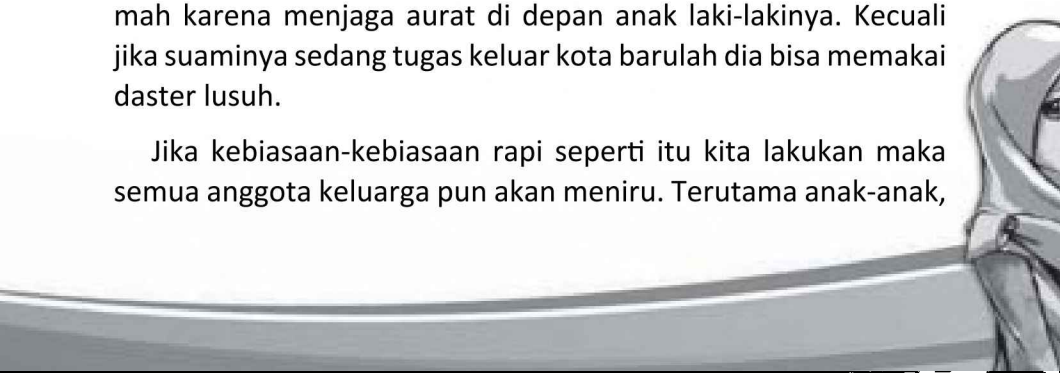
Busana santai itu pakaian yang kita kenakan saat melakukan kegiatan nonformal atau bersifat kekeluargaan atau kegiatan yang tidak ada aturan apa pun di dalamnya. Misalnya main ke rumah teman, nonton bioskop, jalan-jalan bersama keluarga, menghadiri *workshop,* melihat pameran, arisan keluarga, dan lain sebagainya. Untuk melakukan acara-acara seperti itu tidak

mungkin kan kita hanya memakai kaus oblong dan kolor selutut? Mungkin saja kok pikiran bandelmu masih ngotot hehehe... iya memang bisa kok, memungkinkan. Itu bisa dilakukan jika kamu pergi ke pantai, tapi kamunya harus jadi laki-laki ya kalau perempuan muslimah gak mungkin dong pakai baju seperti itu ke pantai.

Lalu apa bedanya dengan busana rumah? Kan di rumah santai juga. Naah... kalau di rumah kita bener-bener bisa bebas merdeka sesuai keinginan kita, tetapiii... tetap harus bisa menempatkan diri dan menyesuaikan dengan kondisi di rumah. Biasanya kita paling asyik kalau pakai daster lusuh yang ada robeknya di sana sini, iya kan? Katanya daster itu makin lusuh makin nyaman. Hehehe... boleh saja, tapi dipakainya saat di rumah lagi sendirian saja ya. Misalnya saat jadi "Upik Abu" di dapur.

Banyak orang yang betul-betul tidak paham akan kebersihan dan kerapian dalam berpakaian. Walaupun di rumah sendiri baiknya kita sebagai muslimah apalagi yang sudah bersuami jangan semaunya dalam bersikap dan bertindak. Contoh kasus ada seorang teman saya walaupun di rumah dia tidak pernah memakai daster sama sekali, baju rumahnya selalu rapi terutama jika suaminya sedang berada di rumah. Suaminya sangat tidak suka jika sang istri memakai daster, jadinya dia selalu memakai gaun panjang dari bahan katun atau pakai kaus dan celana selutut. Dia tidak pernah memakai celana pendek walaupun di rumah karena menjaga aurat di depan anak laki-lakinya. Kecuali jika suaminya sedang tugas keluar kota barulah dia bisa memakai daster lusuh.

Jika kebiasaan-kebiasaan rapi seperti itu kita lakukan maka semua anggota keluarga pun akan meniru. Terutama anak-anak,



mereka adalah peniru ulung ayah bundanya. Seperti halnya teman saya tadi dia secara tidak langsung mendidik anak-anaknya untuk selalu berpakaian rapi. Kebetulan dia selain mempunyai anak laki-laki juga mempunyai 2 anak perempuan, dan anak-anaknya itu selalu ingin memakai segala sesuatu yang sama dengan mamanya.

Jika kebiasaan rapi sudah melekat di diri kita tak ada yang sulit dan ribet dalam melakukan hal apa pun. Ada lagi satu contoh kasus tentang berpakaian, dulu saat masih kuliah ada satu teman kost yang lumayan cantik, kulitnya bersih mulus tetapi ada satu hal yang mengganggu saya sebagai teman sekamarnya. Yaitu kebiasaan buruknya dia dalam berpakaian ditambah dengan masalah bau badan. Dia jarang mandi kalau habis pulang dari luar dan langsung tidur tanpa mengganti pakaiannya dulu. Padahal yang namanya di Jakarta cuaca yang selalu panas tentu membuat kita selalu berkeringat. Baju yang dia kenakan tentu kotor karena seharian beraktivitas di luar rumah, naik bus kota, angkot, dan lain sebagainya.

Bisa Anda bayangkan tidur dengan mengenakan pakaian kotor plus keringat campur menjadi satu dengan aroma bau badannya. Yang kasihan teman sekamarnya tersiksa harus menahan bau yang "mantap" sepanjang malam... huufftt.

Debu dan keringat yang menempel di pakaiannya tentu saja kotor dan mengandung berbagai macam bakteri, semua kotoran itu akan nempel di kulit kita dan jangan heran jika kemudian kulit menjadi gatal-gatal atau punya masalah bau badan yang mengganggu. Itu semua karena rasa malas yang kita pelihara, membersihkan badan selepas bepergian tentu tidak akan menyita banyak waktu, apa susahnya mandi dan ganti baju. Malahan

badan akan makin segar dan kita bisa tidur dengan nyenyak karena badan yang terasa rileks.

Kembali ke bahasan kita tentang busana rumah, tidur dengan mengenakan busana yang bersih, nyaman dan longgar tentu membuat badan kita menjadi sehat. Di situlah kita perlu memahami etika yang baik dalam bertindak sehari-hari termasuk cara berpakaian. Pakaian rumah jauh lebih santai dari pakaian santai untuk bepergian. Jika mau tidur pakailah baju tidur. Kita harus belajar tertib dan disiplin, Islam tidak pernah mengajarkan kita jorok dan kotor. Seorang perempuan jika terbiasa sembrono, maka nanti jika punya anak kebiasaan itu otomatis akan turun pada anaknya. Merawat anak pun akan semau gue, termasuk jika dia memakaikan pakaian untuk anak-anaknya.

Busana Pesta

Terbagi 2 jenis **formal dan nonformal.** Pesta formal misalnya peresmian gedung, pelantikan kenaikan jabatan, undangan pernikahan atasan di kantor, undangan pernikahan dari para pejabat. Pesta formal biasanya banyak berbau protokoler karena dihadiri orang-orang penting.

Pesta nonformal misalnya: undangan pernikahan teman, pesta ulang tahun, syukuran akikah, syukuran rumah baru, dan lain sebagainya. Pesta nonformal biasanya lebih santai dan tidak ada aturan-aturan yang lumayan bikin repot. Bersifat lebih kekeluargaan, walaupun bersifat lebih kekeluargaan tetap kita harus bisa menempatkan diri dalam berpakaian di acara tersebut.

Memilih pakaian pesta perlu pengetahuan juga, banyak orang yang tidak paham kepantasan pakaian yang sesuai untuk

dia kenakan. Saat kerja malah pakai baju yang sesuai untuk pesta, saat pesta malah pakai baju casual yang cocok dikenakan saat kita traveling ke gunung atau ke pantai. Sering saya melihat terutama di kampung-kampung jika menghadiri undangan pernikahan pakaian yang dikenakan atasnya kebaya bawahnya celana panjang jeans. Katanya lagi ngetren, tren yang salah dan tidak pada tempat. Kebaya itu paduannya kain batik atau rok yang terbuat dari bahan yang sesuai dengan bahan kebayanya.

Kebaya itu merupakan busana nasional, dia mempunyai pakem yang harus kita ikuti saat menggunakannya. Jika kita mengabaikannya berarti kita tidak menghargai budaya bangsa ini. Jika bukan kita yang bangga dengan budaya bangsa ini, lalu siapa yang akan memelihara budaya bangsa kita? Jangan marah jika ada negara lain yang mengklaim beberapa budaya daerah bangsa kita merupakan milik negara tersebut. Itu disebabkan karena kita lalai, tidak mau mengenal keanekaragaman budaya bangsa ini.

Mengenakan kebaya saat ini tidak harus selalu persis sama dengan kebaya tradisional zaman dahulu, banyak kebaya modifikasi yang bisa disesuaikan dengan perkembangan zaman tanpa harus meninggalkan pakem-pakemnya. Untuk muslimah kebaya juga tetap bisa digunakan tanpa harus takut melanggar syari.

Pilih kebaya dari bahan yang tidak tipis dan tidak transparan. Gunakan kebaya sebagai *outer* jika anda selalu menggunakan gamis. Kenakan gamis dengan corak batik atau dari kain-kain tradisional, insya Allah Anda akan terlihat anggun, cantik, elegan, dan tetap syari.

Begitu pula jika Anda ada kepentingan yang harus mengenakan baju daerah lain bisa dimodifikasi dan disesuaikan dengan

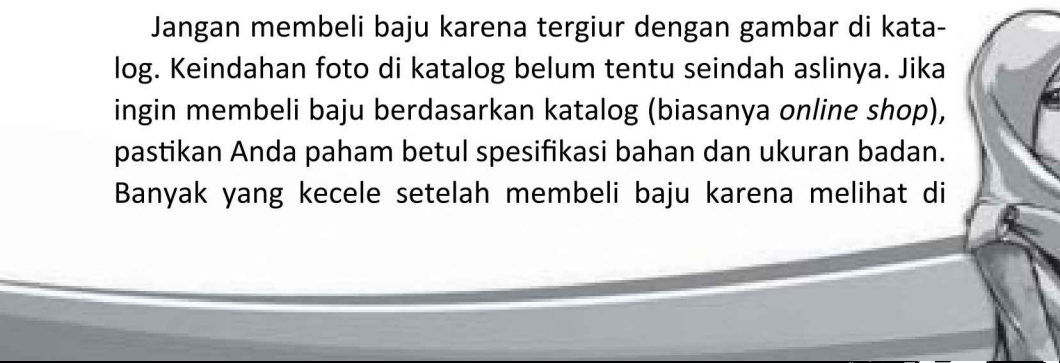
kondisi kita saat ini tanpa meninggalkan ciri khas atau pakem baju daerah tersebut. Pilih busana daerah yang bentuknya mendekati busana muslimah, yang terpenting adalah hindari bahan tipis dan transparan.

Memilih baju pesta harus diperhatikan pula, kapan pesta akan diadakan (siang atau malam), di mana tempat pestanya (gedung, rumah, alam terbuka), tema pesta yang diselenggarakan. Hal ini perlu diperhatikan karena berhubungan dengan pakaian yang akan kita kenakan.

Pesta malam hari tentu beda dengan siang hari. Pesta malam hari, apalagi jika di gedung biasanya nuansanya lebih glamor dibandingkan dengan pesta siang hari. Untuk acara pesta siang hari, pilihlah baju yang nyaman, tidak terlalu banyak ornamen, model yang simpel, warna-warna *soft,* dan bahan yang menyerap keringat.

Untuk pesta malam hari kita bisa memakai busana dengan warna apa pun. Yang penting sesuai dengan tema pesta yang akan diadakan, dan tentu saja jika membeli baju pesta harus disesuaikan dengan kemampuan kantong masing-masing. Jangan sampai ingin terlihat keren tapi memaksakan diri membeli baju yang di luar jangkauan kita, belum tentu baju itu cocok untuk kita. Sayang benget kan, kalau udah beli mahal-mahal, ternyata tidak cocok.

Jangan membeli baju karena tergiur dengan gambar di katalog. Keindahan foto di katalog belum tentu seindah aslinya. Jika ingin membeli baju berdasarkan katalog (biasanya *online shop*), pastikan Anda paham betul spesifikasi bahan dan ukuran badan. Banyak yang kecele setelah membeli baju karena melihat di



katalog. Seringnya baju yang dimaksud tidak seindah yang dipajang di foto, terutama warna.

> "Hai anak Adam, sesungguhnya Kami telah menurunkan kepadamu pakaian untuk menutup auratmu dan pakaian indah untuk perhiasan. Dan pakaian takwa itulah yang paling baik. Yang demikian itu adalah sebagian dari tanda-tanda kekuasaan Allah, mudah-mudahan mereka selalu ingat."
>
> **(QS. Al-A'raf: 26–27)**

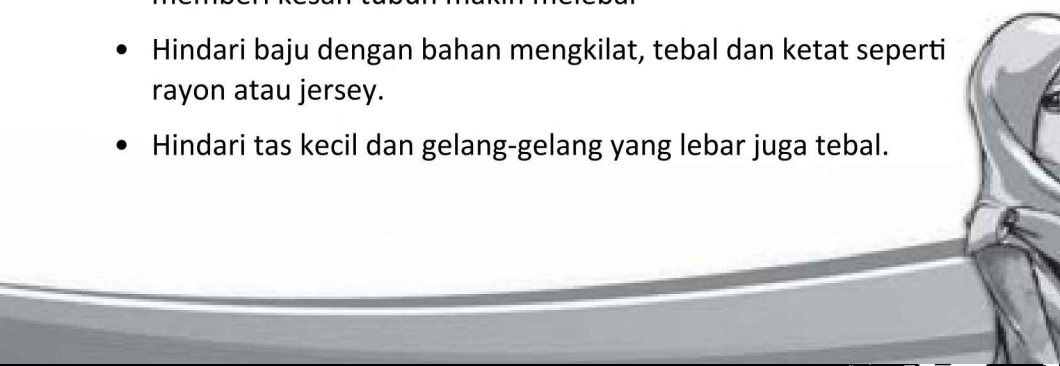
Tip Padu Padan Busana yang Baik

Beberapa tip berikut ini mungkin bisa membantu Anda semua yang sering bingung dalam memadu madankan busana yang akan dipakai terutama saat menghadiri acara-acara khusus atau untuk keperluan berbusana ke tempat kerja.

Untuk yang bertubuh gemuk sebaiknya ikuti trik berikut.

- Pilih warna yang agak gelap dan berbahan lembut, warna gelap akan membantu menyamarkan bentuk badan Anda yang gemuk.

- Gunakan *flare skirt* atau rok layang karena modelnya yang sederhana dan bahannya ringan membantu memberi kesan sedikit ringan pada tubuh Anda.
- Selain *flare skirt*, pilihan lain adalah rok A-line untuk menyamarkan pinggul besar.
- Pilih baju bermotif vertikal untuk kesan melangsingkan.
- Untuk menutupi perut besar, bisa menggunakan jaket pas di badan atau *blazer* sebagai luaran gamis Anda.
- Pilihan lain bisa gunakan *long coat* atau jaket panjang yang tidak terlalu banyak model, polos tanpa detail apa pun jauh lebih baik untuk menghindari makin terlihat berat di badan Anda.
- Corak busana pilih motif kecil-kecil.
- Jika menggunakan aksesori, gunakan yang berukuran sedang misalnya gelang yang simpel tetapi sesuai dengan busana dan penampilan.
- Pakailah sandal *wedges* berdetail unik dengan tinggi sekitar 5 cm agar secara visual kaki lebih terangkat.
- Hindari model busana dengan aksen tumpuk, itu akan semakin membuat terlihat gemuk dan berat.
- Hindari pemakaian corak dengan garis horizontal karena akan memberi kesan tubuh makin melebar
- Hindari baju dengan bahan mengkilat, tebal dan ketat seperti rayon atau jersey.
- Hindari tas kecil dan gelang-gelang yang lebar juga tebal.



Tip Berbusana untuk yang Berbadan Kurus

Banyak orang terutama wanita yang ingin memiliki badan kurus, karena lebih mudah dalam berpakaian katanya, baik dari segi pemilihan model, warna, corak, bahan, dan terutama ukuran. Namun, ternyata memiliki badan kurus pun tidak selalu membuat orang nyaman dan mudah dalam berpakaian, banyak juga orang yang kesulitan memadu padankan pakaian yang cocok untuk yang berbadan kurus.

Tetapi tak perlu khawatir jika sista berbadan kurus, justru harus disyukuri karena selalu membuat iri banyak orang yang menginginkan badannya kurus. Berikut beberapa tip berikut ini yang bisa membantu Anda dalam memilih pakaian yang sesuai agar terlihat makin *charming*.

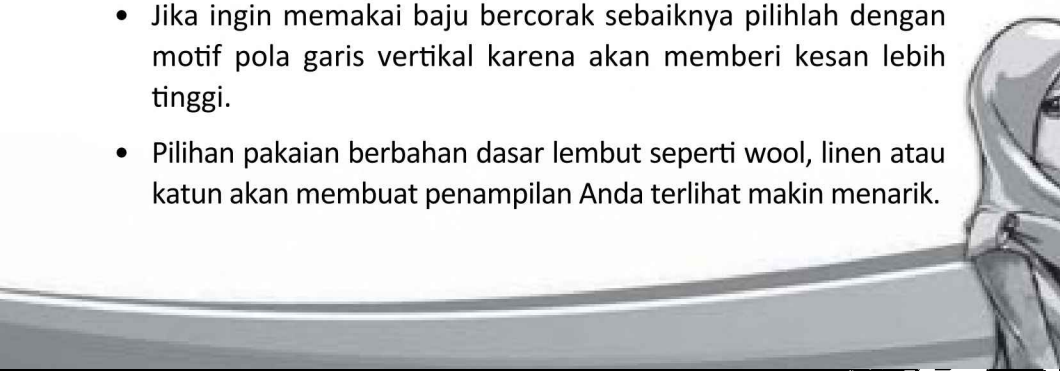
- Dalam pemilihan warna, pakailah baju yang berwarna cerah.
- Jika bercorak geometris pilih yang garis horizontal sehingga memberi kesan menggemukkan.
- Abaya dengan detail di pinggang membuat Anda terlihat lebih berisi.
- Pilih blus yang memiliki kerutan atau *ruffles.*
- Gunakan atasan atau terusan yang memiliki potongan di atau kenakan ikat pinggang agak besar atau pita yang diikat di pinggang.
- Model baju tumpuk atau memakai beberapa lapis pakaian juga bisa menjadi pilihan, misalnya blus atau kemeja dengan rompi, *vest*, *cardigan* atau *sweater*.
- Rok dengan model lipit (rimpel) di bagian pinggang akan membuat tubuh sedikit berisi.

- Pilih dress/gamis bermotif.
- Model blus atau rok dengan detail draperi di dada atau di pinggang sangat cocok untuk orang yang berbadan kurus.
- Hindari motif garis vertikal karena akan membuat tubuh Anda semakin kurus.
- Hindari baju dengan warna gelap.
- Jangan memakai pakaian yang terlalu longgar akan membuat anda terlihat kedodoran.
- Hindari pula aksesori tambahan yang berukuran besar karena akan membuat penampilan Anda terlihat tidak seimbang.

Tip Padu Padan Busana untuk yang Berbadan Mungil

Berikut beberapa tip untuk Sista yang bertubuh mungil yang imut biar tetap cantik dan keren:

- Pakailah busana *'two pieces'* dengan warna senada, ini akan membuat sista terlihat lebih tinggi.
- Cardigan atau cropped jacket akan menambah penampilan sista makin keren.
- Bila memakai blazer, pakailah blazer dengan berkerah rendah.
- Jika ingin memakai baju bercorak sebaiknya pilihlah dengan motif pola garis vertikal karena akan memberi kesan lebih tinggi.
- Pilihan pakaian berbahan dasar lembut seperti wool, linen atau katun akan membuat penampilan Anda terlihat makin menarik.



- Sebaiknya pilih celana panjang berwarna gelap dan celana dengan saku samping di sisi atau panggul.
- *Pleated skirt* atau *jeans* pilihan lain untuk membantu Anda tampil cantik.
- Gunakan boots berhak tinggi untuk menambah kesan panjang pada kaki saat mengenakan rok atau *dress*. Sebaiknya warna boots sama dengan warna busana secara keseluruhan agar tidak terkesan terpotong-potong.
- Jika memakai busana *two pieces* dengan model rok dan blus, gunakan blus dengan panjang tidak melebihi paha apalagi lutut, blus yang terlalu panjang akan membuat tubuh Anda semakin tenggelam.
- Hindari terusan maxi karena pilihan itu pun akan membuat Anda tenggelam.
- Hindari pula pakaian yang berlapis-lapis karena akan menenggelamkan tubuh Anda.
- Sepatu dan sandal *platform*, *wedges* atau sepatu tumit tinggi tanpa tali sangat dianjurkan untuk menunjang tampilan Anda.
- Gunakan aksesori kalung panjang.
- Gunakan tas yang tidak terlalu besar dan lebar. Tas yang agak mungil justru akan memberi kesan lebih baik pada penampilan, bisa juga menggunakan tas bertali panjang yang warnanya senada dengan pakaian yang dikenakan.
- Hindari busana dengan pola garis horizontal karena akan menambah kesan pendek.

Bagaimana dengan pemilihan warna pakaian yang sesuai dengan jenis kulit kita? Banyak yang bertanya bagaimana pemilihan warna busana yang sesuai dengan warna kulit karena sering membingungkan juga jika kita belum tahu trik-triknya yang tepat. Berikut ini beberapa tip mudah dalam memilih warna pakaian yang cocok untuk warna kulit Anda.

Sebelum kita menyesuaikan warna kulit dengan warna pakaian ada baiknya kita mengenal dulu beberapa jenis warna kulit khususnya untuk orang Indonesia, yaitu kulit berwarna gelap, sawo matang, kuning langsat, dan putih. Nah, sekarang tinggal dilihat, termasuk manakah kulit kita?

Jika memiliki kulit gelap, hindari menggunakan pakaian/jilbab dengan warna berikut: cokelat, hitam, oranye, hijau tua, merah bata, dan kuning. Kenakanlah busana dengan warna berikut: putih, lavender, merah, biru lembut, pink tua.

Untuk Anda yang berkulit sawo matang, sangat disarankan untuk memilih pakaian dengan warna-warna terang seperti jingga, kuning, hijau, silver, pink, burgundy, navy, dan gold. Selain itu, warna krem dan cokelat muda akan membuat kulit Anda terlihat lebih anggun. Lalu, jangan lupa hindari warna-warna berikut: merah, kuning, hijau tua, cokelat tua, biru tua, dan merah bata. Karena warna-warna tersebut membuat penampilan Anda terlihat kusam.

Sementara Anda yang berkulit kuning langsat, akan sangat menarik jika mengenakan pakaian dengan warna-warna tropis seperti merah, hijau, biru, karena memberikan kesan menyegarkan. Selain itu, warna jingga dan kuning pun sangat baik digunakan. Hindari warna-warna bernuansa emas seperti: karamel, cokelat, dan oranye.

Beruntung jika memiliki warna kulit putih karena cocok mengenakan baju warna apa pun, tetapi ada beberapa warna yang sebaiknya dihindari juga. Warna kuning dan oranye akan membuat Anda terlihat pucat.

Tren Baju Muslimah Berbahan Jersey

Siapa yang tidak kenal bahan jersey saat ini? Beberapa tahun terakhir ini busana muslimah sedang *booming* dari bahan jersey, dari penduduk kota sampai masyarakat di pelosok negeri bahkan mungkin di pedalaman, pegunungan kenal bahan jersey.

Awalnya kita kenal baju berbahan jersey untuk para pemain bola. Seiring berjalannya waktu, saat ini bahan jersey sudah merambah ke dunia mode busana muslimah. Yang kita tahu, bahan jersey itu nyaman dan enak dipakai, karena teksturnya yang cukup lembut, adem, juga karena elastis... alias nempel di badan jika dipakai. Kelebihan lain yang dimiliki bahan ini adalah selain warna-warnanya yang menarik juga coraknya yang bagus, tidak akan memudar baik warna maupun coraknya. Tahan kusut pula, sehingga cocok dipakai di berbagai suasana.

Sebelum kita membeli dan menggunakan baju dari bahan ini ada baiknya kita mengenal dulu apa itu bahan jersey dan seperti apa saja jenis-jenis jersey itu supaya kita tidak salah dalam pemilihannya, atau tidak tertipu oleh penjualnya terutama jika kita membeli di *online shop*.

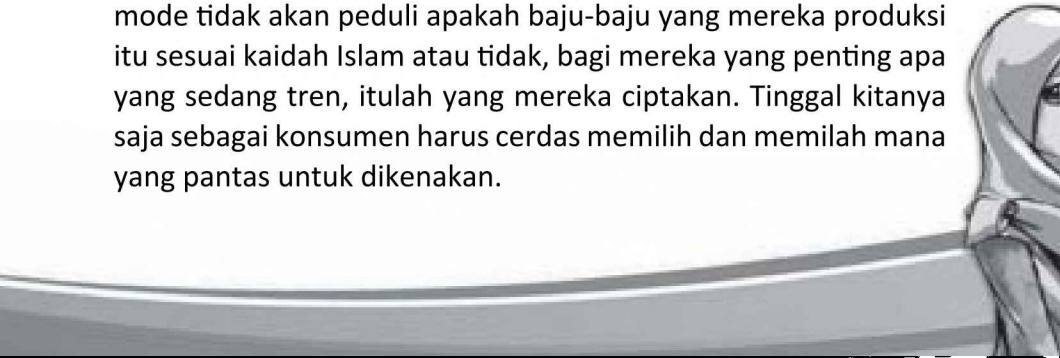
Jersey merupakan jenis tekstil rajutan yang terbuat dari *full* katun atau campuran katun dan bahan sintetis. Bahan jersey merupakan *cotton strech*, halus, lebih tebal dari spandek rayon dan tidak berbulu. Pada umumnya kain jersey digunakan untuk

t-shirt dan selimut musim dingin, kain ini sangat nyaman, fleksibel, elastis, dan sangat isolasi (pengantar panas yang baik). Seiring perkembangan zaman dan kebutuhan mode, kain ini sekarang sangat *booming* digunakan untuk busana muslimah.

Ada baiknya kita mengetahui kaidah atau rambu-rambu dalam berbusana muslimah, agar pakaian yang kita pakai tidak menjadi sensasi negatif bagi orang banyak. Sebetulnya Islam tidak pernah memberatkan umatnya dalam melakukan ibadah, begitu pula bagi wanita ketika berbusana. Bukankah salah satu tujuan kita berbusana adalah untuk menjalankan salah satu perintah-Nya? Dan tentu saja itu salah satu bentuk ibadah kita pada-Nya. Yang terpenting adalah, pahami rambu-rambu yang sudah ditetapkan, dengan begitu kita akan merasa ringan menjalankannya.

Tak ada yang melarang berpakaian dengan baju berbahan dasar jersey, hanya saja kita harus bisa memantaskan diri dan lihat dahulu model baju tersebut apakah sesuai dengan kaidah busana muslimah? Terutama jika Anda bertubuh gemuk, hindari gamis atau blus jersey yang ketat. Karena hampir keseluruhan bentuk tubuh Anda akan langsung menonjol di sana-sini, untuk apa pakai gamis panjang tetapi bentuk tubuh terlihat begitu jelasnya seperti lontong yang diikat pakai tali rafia. Terbungkus rapi tapi sangat mencetak bentuk tubuh.

Jangan terlalu mengikuti tren mode, sekiranya model baju itu tidak sesuai dengan bentuk tubuh dan kepribadian kita. Industri mode tidak akan peduli apakah baju-baju yang mereka produksi itu sesuai kaidah Islam atau tidak, bagi mereka yang penting apa yang sedang tren, itulah yang mereka ciptakan. Tinggal kitanya saja sebagai konsumen harus cerdas memilih dan memilah mana yang pantas untuk dikenakan.



Anda pasti sering melihat kan perempuan berjilbab, mengenakan blus ketat dan pendek di atas pantat berbahan jersey? Atau perempuan yang mengenakan celana jeans ketat ala celana pensil? Bagaimana itu bisa dikatakan berbusana muslimah? Sementara pakaian yang dia kenakan bukan busana muslimah.

Hal yang lebih memprihatinkan lagi, sering kita lihat, perempuan berkerudung mengenakan blus jersey pendek, bawahannya celana leging, dengan bentuk tubuh yang gemuk. Rasanya tidak perlu diceritakan ya bagaimana bentuk penampilan mereka. Tentu saja itu bukan hal yang patut ditiru, dan yang paling penting adalah bahwa si pemakai terlihat sangat tidak paham etika berpakaian yang baik dan sopan.

Oh ya, satu hal yang harus diingat, celana leging itu bukan untuk pakaian luar, melainkan diperuntukkan sebagai pakaian dalam. Jika dikenakan untuk pakaian luar hanya saat-saat tertentu saja, misalnya saat senam aerobik. Itu pun tentunya digunakan di tempat yang terutup yang tidak terlihat para lelaki. Apakah kita ingin menjadi santapan liar kaum Adam yang menikmati bentuk tubuh kita dengan mudahnya? *Naudzubillah*. Islam sangat menjaga kehormatan wanita, Islam sangat memuliakan derajat wanita, kita saja yang sering merendahkan sendiri derajat yang sudah Allah berikan itu. Kita senang jika para pria yang bukan haknya mengagumi keindahan dan kecantikan bentuk fisik kita yang sempurna ini. Kita menikmati sanjungan mereka, padahal itu artinya kita memberikan santapan gratis terhadap mereka.

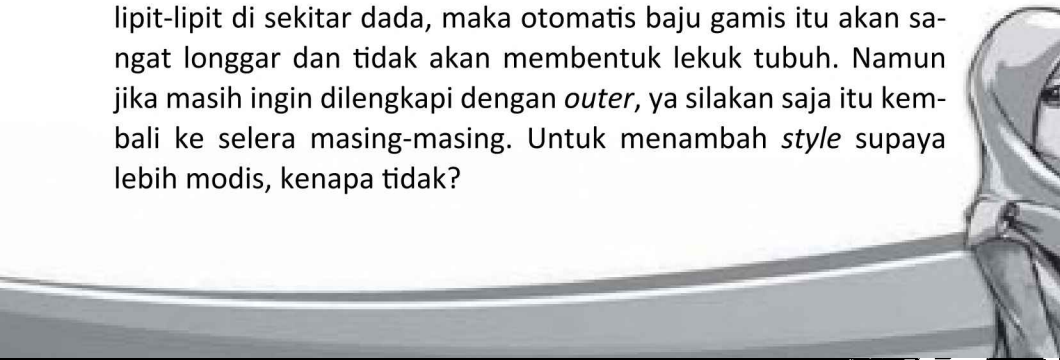
Mari kita bandingkan manakah yang lebih mahal dan bernilai harganya, baju yang dipajang di kaki lima, atau baju yang tersimpan rapi di etalase sebuah butik? Tentu tak sembarang orang yang bisa menyentuh baju di butik tersebut, hanya orang-orang pilihan

saja yang bisa membeli baju itu. Bahkan tidak semua orang berani untuk menyentuh atau sekadar melihat-lihat baju itu, karena tahu diri bahwa dirinya tak bisa menjangkau harganya.

Begitu pula dengan diri kita sebagai perempuan, jika ingin terlihat elegan, tidak murahan, mulailah dengan berpakaian rapi dan sopan, sesuai dengan syariat. Jika Anda memiliki anak perempuan, ajaklah ia untuk berpakaian yang rapi dan sopan, beri contoh cara berpakaian yang sesuai syariat. Anak adalah peniru ulung, jika ibunya tidak memberikan teladan, maka si anak akan mencari teladan dari orang lain. Beruntung jika yang ia teladani adalah orang baik-baik, bagaimana jika ia meneladani orang yang salah dan tidak patut untuk diteladani?

Kembali ke gamis atau baju jersey. Jika Anda ingin mengenakan gamis atau blus jersey dan kebetulan baju yang dimiliki itu modelnya ketat, masih bisa kok kita pakai, lengkapilah baju jersey itu dengan *outer* (baju luaran), semacam rompi, *vest* panjang, atau *cardigan* yang harus menutupi "daerah-daerah rawan", dada, perut, pinggang, pinggul, dan pantat. Kenapa disebut "daerah rawan"? Karena daerah-daerah itulah yang menonjol dan harus ditutupi.

Saat ini banyak *cardigan* atau rompi-rompi dengan berbagai model dan bahan yang bagus sebagai pelengkap gamis atau blus jersey, jika model gamis atau blus jersey longgar, tidak perlu menggunakan outer itu. Misalnya, gamis jersey dengan model lipit-lipit di sekitar dada, maka otomatis baju gamis itu akan sangat longgar dan tidak akan membentuk lekuk tubuh. Namun jika masih ingin dilengkapi dengan *outer*, ya silakan saja itu kembali ke selera masing-masing. Untuk menambah *style* supaya lebih modis, kenapa tidak?



Perawatan Jilbab

Bersyukurlah para muslimah yang bisa menggunakan jilbab di masa sekarang. Kini tidak perlu susah-susah cari jilbab seperti zaman saya dulu waktu sekolah tahun 90-an, harus bikin sendiri dan sulit cari bahan yang bagus untuk jilbab.

Beragamnya jenis jilbab yang kita miliki sekarang, diperlukan pula pengetahuan untuk merawat jilbab-jilbab itu supaya awet dan tetap cemerlang warnanya. Bahan yang digunakan untuk jilbab pun sangat beragam. Dari mulai yang tipis, tebal, licin, dan sebagainya. Setiap jenis kain yang digunakan untuk jilbab beda dalam perawatannya. Perawatan di sini dalam arti cara pencucian, menjemur, dan menyeterika. Duuuhh... kok kayaknya repot banget ya ngurusin jilbab aja, ngabisin waktu. Siapa bilang ngabisin waktu? Gak juga, namanya nyuci pakaian ya memang butuh waktu, kalau nyuci bajunya buru-buru dan gak bener cara nyucinya, mana bisa bersih.

Sebelum kita melakukan perawatan jilbab ada baiknya kita mengenal dulu jenis-jenis kain tekstil yang banyak digunakan untuk jilbab.

1. **Jilbab Paris Segi Empat**

   Jilbab paling favorit saat ini, selain praktis dan nyaman dipakai, bahannya menyerap keringat. Perawatan jilbab ini, sebaiknya jangan dicuci dengan mesin cuci. Direndam saja dengan detergen selama kurang lebih 15 menit, kucek, lalu bilas berkali-kali hingga busanya habis, kemudian jemur. Sebaiknya jangan dikeringkan dengan mesin cuci supaya tidak berbulu dan serat kain tidak berubah. Karena bahannya yang tipis, jilbab paris cepat kering walaupun tidak dikeringkan di mesin cuci.

2. **Pashmina**

   Pashmina sekarang sangat beraneka ragam bahannya. Ada yang dari bahan katun jepang, katun paris, jersey, satin, kaus, dan lain sebagainya. Hampir sama dengan jilbab paris segi empat, pashmina pun sebaiknya kita cuci sesuai dengan jenis bahan.

3. **Bergo (Jilbab Instan)**

   Bergo biasanya terbuat dari bahan kaus atau jersey. Untuk pencuciannya, tidak boleh disikat. Cukup direndam dengan detergen, dikucek, bilas, lalu jemur. Sebaiknya tidak dikeringkan di mesin cuci. Apalagi biasanya bergo banyak hiasannya seperti payet, mote, atau sulaman. Jika disikat dan dikeringkan di mesin cuci, tentu akan merusak hiasannya dan juga konstruksi dari bahan jilbab.

Sering, kan kita mengalami jilbab kaus kita jika sudah berkali-kali dicuci saat dipakai lagi posisinya jadi tidak beraturan, *melengsong* ke sana kemari. Kalau kata orang Sunda mah *punyan penyon*. Kenapa itu bisa terjadi? Kok bergo yang

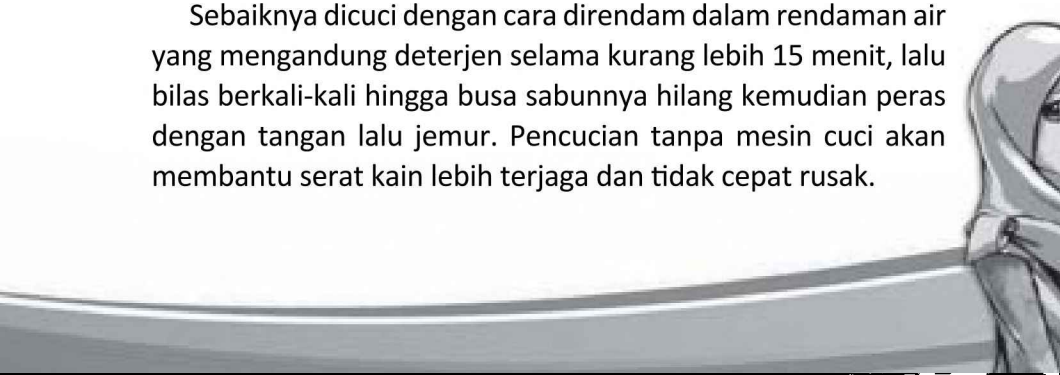
tadinya bagus jadi gak keruan bentuknya? Itu karena kita saat mencuci dikeringkannya di mesin cuci, bahkan mungkin saat mencucinya pun dengan mesin cuci.

Ada juga bergo yang terbuat dari bahan katun, dulu sebelum *booming* bahan jersey, rata-rata jilbab bergo terbuat dari katun. Katun lebih kuat dari jersey, awet walaupun dipakai bertahun-tahun, dicuci dengan mesin cuci pun tidak akan mengubah bentuk. Contohnya jilbab katun yang banyak dipakai para jemaah haji atau umrah.

4. Jilbab Syari Instan Sifon

Sudah hampir 3 tahun terakhir ini *booming* jilbab syari instan dari bahan sifon. Sebelum jilbab itu booming, saya sudah ikut memproduksinya juga karena pesanan dari teman-teman. Jilbab syari ini memang praktis dan bahannya juga nyaman, tidak terlalu tipis dan jatuhnya di badan tidak "njeplak" di dada. Salah satu alternatif lain yang sangat baik dalam pemilihan jilbab. Jilbab instan ini sangat praktis digunakan mau sepanjang dan selebar apa pun dijamin tak akan njeplak di dada. Dengan pilihan warna dan corak yang sangat banyak, akan membuat tampilan para muslimah menjadi semakin cantik dan anggun. Perawatan jilbab ini cukup mudah, sebaiknya tidak dicuci di mesin cuci, karena bahannya yang halus dan tipis, jika tidak dikeringkan dalam mesin cuci pun akan cepat kering.

Sebaiknya dicuci dengan cara direndam dalam rendaman air yang mengandung deterjen selama kurang lebih 15 menit, lalu bilas berkali-kali hingga busa sabunnya hilang kemudian peras dengan tangan lalu jemur. Pencucian tanpa mesin cuci akan membantu serat kain lebih terjaga dan tidak cepat rusak.



Jangan Mau Terlihat Dekil

Kebetulan saya dididik dari kecil untuk selalu terbiasa tampil rapi. Mungkin karena mama saya masih keturunan ningrat bergelar Raden, jadi pendidikan etika dalam penampilan sangat kuat. Dalam kesehariannya, saya dulu sering melihat mama selalu tampil rapi. Mama jarang pakai daster kumal walaupun di rumah. Zaman dulu belum ada perempuan berhijab seperti sekarang ini. Sehari-hari mama memakai gaun pendek selutut dari bahan katun. Bukan daster yang sering kita pakai sebagai seragam dinas di rumah sehari-hari. Daster hanya mama pakai saat tidur.

Itu untuk cara berpakaian mama, untuk di rumah loh, bukan untuk pergi ke mana-mana. Selain cara berpakaian, mama juga sangat memperhatikan kesehatan kulitnya, baik kulit wajah maupun kulit tubuhnya. Seperti yang sudah saya ceritakan di bagian sebelumnya, tip sederhana dari mama selalu saya ingat sampai sekarang untuk kecantikan kulit wajah adalah setiap habis shalat memakai bedak tabur, kenapa begitu? Supaya wajah tidak kusam katanya. Bedak tabur yang dipakai bukan bedak bayi atau

talk yang biasa dipakai untuk badan, tetapi bedak tabur yang khusus untuk wajah. Banyak kok bedak tabur yang murah meriah tapi bagus kualitasnya.

Selain bermanfaat untuk mencegah wajah menjadi kusam, bedak tabur juga mencegah kulit wajah dari bintik-bintik hitam. Sampai akhir hayatnya wajah mama memang tidak ada noda hitam di wajahnya, dan mama juga terkenal awet muda, kulitnya bersih dan tentu saja mama saya cantik, kalau ganteng itu bapak saya... hehehe.

Mama juga tidak bau badan, apa resepnya? Selain rajin minum jamu-jamuan, mama juga rajin makan sayur dan buah. Mama tidak pernah ngopi, ngeteh juga jarang, lebih sering minum air putih. Mama mulai suka ngeteh itu setelah usia senja, untuk menghangatkan badan katanya minum teh panas. Mungkin karena mama berasal dari keluarga keturunan ningrat ditambah lagi punya suami seperti bapak yang rajin dan penuh perhatian dalam perawatan badan jadi klop deh, semua itu diturunkan pada kami anak-anak perempuannya.

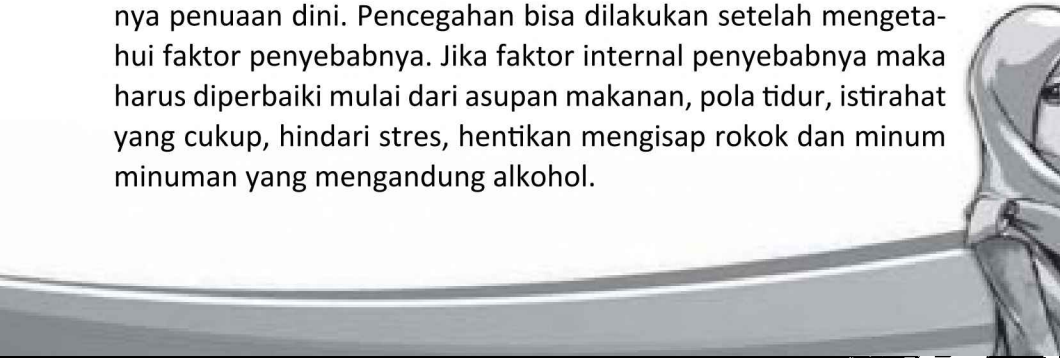
Sejak saya mulai haid, bapak rajin "mencekoki" saya dengan jamu, bahkan sebelum saya haid, saya sering melihat dua kakak perempuan saya rutin minum jamu yang dibelikan bapak setiap bulannya. Kami minum jamu biasanya setelah selesai haid. Kenapa bapak rajin membelikan kami anak-anak perempuannya jamu-jamuan? Mungkin karena bapak berasal dari keluarga Jawa yang kental. Itu alasan yang pertama, alasan yang kedua bapak selalu mengajarkan pada kami putri-putrinya bahwa seorang perempuan itu harus resik, pandai merawat diri, dan tidak boleh jorok. Karena itu adalah salah satu bekal kami untuk menjaga kebugaran fisik saat nanti mempunyai suami. Bapak sangat mewanti-wanti

kami, bahwa seorang perempuan harus selalu menyenangkan suaminya kelak. Baik dari segi pelayanan maupun penampilan fisik. Karena pernikahan bukanlah untuk sesaat melainkan untuk seumur hidup. Contoh nyatanya ya mama kami itu.

Penyakit yang tidak ada obatnya adalah menua. Menua dengan renta atau menua dengan sehat itu adalah pilihan yang akan kita hadapi nanti. Banyak orang yang usianya masih muda tapi wajah dan fisiknya sudah terlihat tua. Itu namanya mengalami penuaan dini. Tetapi banyak pula yang kebalikannya, usia sudah di atas kepala empat, tapi wajah dan stamina masih seperti usia tiga puluhan.

Penuaan dini bisa dialami siapa saja. Tanda penuaan dini itu biasanya ditandai dengan munculnya flek kecokelatan di wajah, kerutan halus yang terlihat di sekitar mata, dagu, dan garis senyum, juga kulit yang makin mengering. Banyak faktor yang menjadi penyebab penuaan dini, di antaranya faktor internal dan eksternal. Faktor internal misalnya, stres, pola makan yang tidak benar, pengaruh radikal bebas, suka merokok, sering mengonsumsi minuman yang beralkohol, serta kurangnya kadar air dalam tubuh.

Sementara faktor eksternal misalnya, terlalu sering kena paparan sinar matahari, pernah sakit yang cukup lama, sering begadang (mengalami kesulitan tidur hingga larut malam), stres atau karena kurang istirahat. Banyak cara untuk mencegah datangnya penuaan dini. Pencegahan bisa dilakukan setelah mengetahui faktor penyebabnya. Jika faktor internal penyebabnya maka harus diperbaiki mulai dari asupan makanan, pola tidur, istirahat yang cukup, hindari stres, hentikan mengisap rokok dan minum minuman yang mengandung alkohol.



Perbanyak makan buah dan sayuran segar, air putih, susu, suplemen yang mengandung vitamin A dan C, yang berfungsi menjaga kesehatan dan kesegaran kulit.

Jika penyebabnya faktor eksternal, tentu saja pencegahan atau pemulihannya dengan perawatan rutin. Baik perawatan wajah maupun perawatan tubuh, sebaiknya perawatan tersebut dibiasakan sejak remaja, tetapi jika saat remaja tidak pernah melakukan perawatan, maka mulailah dari sekarang. Minimal perawatan tersebut untuk memulihkan kesegaran kulit wajah dan tubuh. Jika tubuh dan wajah terasa segar, otomatis akan berpengaruh terhadap kerja otak kita.

Aktivitas kita sehari-hari yang sangat padat tentu sering membuat penat pikiran dan badan mengalami kelelahan yang amat sangat. Oleh karena itu, tubuh kita perlu istirahat, perlu penyegaran, regenerasi sel. Seperti halnya mesin motor, mobil atau mesin-mesin di pabrik perlu perawatan rutin supaya tetap bagus digunakannya.

Perawatan rutin sangat diperlukan untuk tubuh kita, supaya tubuh kita tidak cepet *soak*, supaya badan kita selalu fit dalam menjalankan tugas sehari-hari. Terutama untuk para ibu rumah tangga, dengan segala aktivitasnya yang menggunung tentu sangat melelahkan. Perawatan tubuh merupakan salah satu cara untuk *refreshing*, walaupun dengan cara yang sangat sederhana, dijamin akan sangat membantu menyegarkan tubuh.

Yang paling sederhana bisa dilakukan minimal seminggu satu kali atau jika benar-benar sibuk bisa juga dua minggu sekali. Perawatan muka misalnya dengan melakukan *scrubbing*. Kemudian, penggunaan masker bisa dilakukan dua minggu sekali, karena terlalu sering pun tidak dianjurkan, khawatir akan membuat

lapisan kulit cepat menipis. Perawatan tersebut bisa menggunakan bahan-bahan tradisional yang kita miliki di rumah, misalnya madu, telur, kopi, timun, tomat, dan lain sebagainya. Begitu pula dengan *creambath*, perawatan rambut ini cukup dilakukan dua minggu satu kali supaya rambut kita sehat.

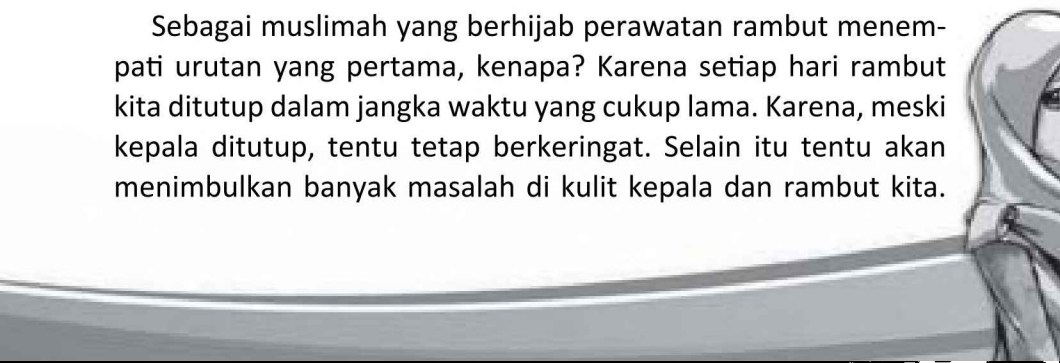
Perawatan apa saja sih yang harus dilakukan supaya kita sebagai kaum Hawa ini tidak terlihat dekil dan tetap segar? Gampaaang kok, yang penting kemauan. Tidak perlu juga pakai kosmetik perawatan yang mahal. Kalau udah bisa cari duit sendiri boleh tuh perawatan dengan biaya sedikit mahal. Sekali-kali perlu looh "*meng-upgrade* diri" di salon. Relaksasi, menghilangkan kepenatan dan tentu saja menghasilkan kesegaran pada badan dan pikiran.

Kita mulai perawatan diri sendiri secara sederhana saja di rumah dengan bahan-bahan yang ada di rumah. Coba deh buka kulkas ada buah atau sayuran apa di sana? Yuukk, kita simak langkah-langkah mudah perawatan diri sendiri.

Perawatan Rambut

Rambut adalah mahkota wanita, begitu pepatah yang sering kita dengar dari dahulu. Walaupun kita sebagai muslimah berhijab pepatah itu tetap berlaku untuk kita. Iyalah masa kita sebagai perempuan tidak memiliki rambut di kepala?

Sebagai muslimah yang berhijab perawatan rambut menempati urutan yang pertama, kenapa? Karena setiap hari rambut kita ditutup dalam jangka waktu yang cukup lama. Karena, meski kepala ditutup, tentu tetap berkeringat. Selain itu tentu akan menimbulkan banyak masalah di kulit kepala dan rambut kita.



Jika kita tidak memperhatikan perawatan, jangan heran kalau banyak ketombe, rambut rontok atau malah banyak kutu.

Belum lagi bahan kerudung yang kita pakai, ini sangat berpengaruh terhadap penyerapan keringat di kepala kita. Jika kain tekstil jilbab yang kita pakai terbuat dari bahan yang menyerap keringat, sedikitnya akan membantu kenyamanan kulit kepala kita. Karena sering ditutup pula, pori-pori kulit kepala kita jadi kurang bisa bernapas. Rambut yang lembap karena keringat akan menimbulkan bau yang tidak sedap karena keringat langsung menyerap pada ciput atau *daleman* kerudung yang kita pakai.

Mungkin pengalaman saya ini sama juga dengan Anda semua yang sering bepergian menggunakan angkutan umum dan di dalamnya penuh penumpang. Sering tercium bau-bau yang kurang sedap dari "tetangga sebelah" yang menggunakan kerudung. Entah karena rambutnya belum dikeramas beberapa hari atau mungkin juga dari kerudungnya yang belum dicuci atau... mencucinya tidak bersih hingga berbau apek plus campur dengan keringat saat dipakai. Hadeeuuhh masih mending "tetangga" yang duduk di sebelahnya tidak pingsan.

Pernah juga saya baca *postingan* seorang teman di sebuah sosial media, isinya dia ngomel karena perempuan berjilbab yang duduk di sebelahnya yang bau banget... dia sampai bilang seperti ini "Ini bau dari jilbabnya yang gak pernah dicuci atau rambutnya yang belum keramas?"

Nah, yang seperti itu sering tidak kita sadari, membuat tidak nyaman orang-orang di sekitar kita. Mungkin kita pernah seperti itu juga, badan atau baju kita bau sampai orang lain merasa males dekat-dekat kita. Sepertinya itu masalah sepele tapi berdampak

besar untuk orang lain. Kita akan dicap jorok bahkan mungkin orang lain akan berpikir perempuan berjilbab itu tidak bisa menjaga kebersihan, malu-maluin kan? Coba deh mulai sekarang kita berbenah diri supaya orang lain lebih respek dengan kita.

Sebelum melakukan perawatan rambut, ada baiknya kita mengetahui dahulu macam-macam jenis rambut. Perhatikan setiap helai rambut Anda lalu cocokkan dengan jenis rambut berikut ini supaya tidak salah dalam melakukan perawatannya.

1. **Rambut normal**

   Berbahagialah jika Anda memiliki jenis rambut ini, karena perawatannya akan sangat mudah. Rambut normal terlihat sehat, berkilau, dan mudah ditata.

2. **Rambut kering**

   Ciri rambut jenis ini adalah terlihat kusam, sering kusut, sulit disisir, dan bercabang. Penyebabnya bermacam-macam, bisa karena sering dicat, dikeriting atau diluruskan. Intinya sering terkena proses kimiawi, bisa juga karena kurang nutrisi pada rambut.

3. **Rambut berminyak**

   Jenis rambut ini saat dalam kondisi bersih akan terlihat berkilau, tetapi seiring berjalannya waktu dan banyaknya aktivitas kita, rambut akan lebih cepat kotor, berminyak, dan lepek.

4. **Rambut kombinasi**

   Jenis rambut ini agak ribet dalam perawatannya karena gabungan dari dua jenis rambut. Ciri rambut kombinasi itu biasanya pada pangkal rambut terlihat akan terlihat

berminyak, sedangkan jika diamati lebih lanjut pada batang dan ujung rambut terlihat kering.

Sekarang bagaimana caranya merawat rambut secara sederhana supaya selalu sehat dan wangi? Banyak kok cara yang mudah dan murah agar kita bisa melakukannya di rumah tanpa harus repot-repot ke salon. Simak saja beberapa tip berikut ini.

Cucilah rambut minimal 2 hari sekali, gunakan sampo sesuai jenis rambut. Jika rambut kita rontok gunakan sampo anti rontok, jika banyak ketombe gunakan sampo anti ketombe. Gunakan juga *conditioner* jika rambut kita membutuhkannya. *Conditioner* berfungsi untuk melembutkan rambut yang kasar dan tebal. Usahakan setiap hari ganti ciput (daleman kerudung) terutama yang mempunyai aktivitas tinggi dari pagi sampai sore bahkan malam. Apalagi jika ciput yang kita gunakan terbuat dari bahan kaus, keringat akan terserap banyak dan jika tidak ganti setiap hari maka rambut kita akan berbau tidak sedap karena keringat yang terserap ciput bercampur lagi dengan keringat di rambut dan kulit kepala kita.

Jangan menutup rambut saat rambut masih keadaan basah karena baru keramas. Rambut yang basah jika langsung ditutup akan bercampur lagi dengan keringat kita dan akan menambah tumpukan ketombe. Rambut yang baru dicuci bukannya jadi wangi malah jadi menimbulkan masalah lain, akan menyebabkan pusing dan kulit kepala makin gatal.

Usahakan jika rambut baru keramas sebelum memakai jilbab, keringkan dahulu dengan *hair dryer*, kalau gak punya *hair dryer* gimana? Yaaa beli doong, modal dikitlah buat kepentingan sen-

diri, hehe. Kalau gak mau beli *hair dryer,* yaaa tunggu sampai rambutnya kering kalau mau pakai jilbab. Jika kita akan beraktivitas di luar rumah pada pagi hari sebaiknya jangan keramas pagi sebelum berangkat, tetapi sore hari keramasnya.

Biasakan mengeringkan rambut dengan cara diangin-anginkan atau jika harus menggunakan *hair dryer,* sebaiknya dengan suhu dingin, hindari suhu panas dan catok rambut, karena suhu panas akan membuat rambut rusak dan kering.

Selain keramas rutin seperti biasa, baiknya kita merawat rambut dengan perawatan ekstra supaya makin sehat. Sama halnya dengan tubuh kita, setiap hari tentu saja kita tidak cukup hanya makan nasi dan lauk pauk seperti biasa, tetapi butuh suplemen tambahan. Perawatan ekstra ini kita lakukan saja di rumah misalnya di saat akhir pekan. Tidak membutuhkan waktu banyak dan sangat mudah tentunya. Bahannya pun bisa kita buat sendiri di rumah. Apa saja kira-kira bahan alami yang bisa kita buat? Simak yuk...

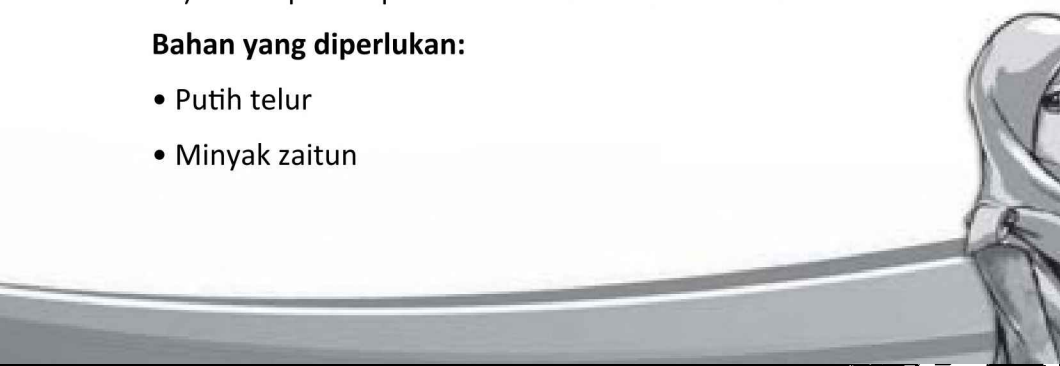
Masker untuk Rambut Rontok

1. Masker putih telur

Dengan kandungan protein, mineral, dan sulfur maka telur sangat cocok untuk dijadikan campuran minyak zaitun (olive oil) dalam proses peracikan masker rambut alami.

Bahan yang diperlukan:

- Putih telur
- Minyak zaitun



Cara membuat:

- Kocok putih telur yang dicampur dengan 1 sendok teh minyak zaitun sampai mengental.
- Oleskan ke bagian kepala Anda dan diamkan selama kurang lebih 20 menit.
- Bilas dengan air dan terakhir gunakan sampo penumbuh rambut agar wangi.
- Lakukan secara teratur.

2. Masker teh hijau untuk rambut anti rontok dan kusam

Sudah menjadi rahasia umum kalau teh hijau itu memiliki banyak manfaat dan khasiat. Beberapa kandungan yang ada di dalamnya adalah antioksidan yang dipercaya mampu mencegah masalah rambut rontok dan juga dapat meningkatkan hormon pertumbuhan rambut, sehingga sangat cocok untuk Anda yang ingin memiliki rambut tebal dan berkilau.

Cara membuat masker rambut teh hijau:

- Seduh 2 kantong teh hijau dengan air panas dalam cangkir atau wadah lain.
- Biarkan tehnya sampai cukup hangat tetapi jangan sampai dingin.
- Oleskan adonan teh hangat itu pada kulit kepala dan rambut Anda beberapa saat.
- Biarkan beberapa menit baru kemudian bilas dengan air bersih.

Fungsi Conditioner

Jangan berpikir karena kita berhijab perawatan rambut kita abaikan. Rambut yang sehat mencerminkan pribadinya yang rajin menjaga kebersihan dan kesehatan. Supaya rambut kita tetap sehat setelah menggunakan sampo baiknya gunakan *conditioner* secara teratur. Pilihlah *conditioner* yang cocok untuk jenis rambut Anda. Perlu diketahui pula bahwa rambut itu memiliki kutikula (lapisan luar) yang harus dilindungi. Jangan biarkan rambut tumbuh kasar, pecah, dan kering. Rambut yang sehat adalah rambut yang tumbuh tidak pecah-pecah (bercabang) dan helai rambutnya mudah diluruskan, walaupun rambutnya keriting atau ikal dia tetap mudah disisir.

Cara menggunakan *conditioner*: setelah keramas dan rambut masih dalam keadaan basah, tuangkan *conditioner* pada telapak tangan lalu usapkan mulai tengah batang rambut sampai ke ujung rambut, biarkan sebentar agar meresap setelah itu bilas dengan air hingga bersih.

Perawatan Wajah

Wajah adalah pintu utama orang lain melihat diri kita. Wajah juga identitas pertama setiap manusia. Belum kenal nama tapi sudah kenal wajah tak masalah untuk berkomunikasi. Baik laki-laki maupun perempuan hal paling menarik dilihat pertama kali adalah wajah, mau cantik, ganteng, jelek, pas-pasan, putih, hitam, pesek, mancung semua bisa kita lihat di wajah. Wajah memang tidak bisa mewakili "isi" kepribadian kita, dan tidak ada yang bisa menjamin wajah yang enak dipandang mata adalah orang yang baik akhlaknya, begitu pula sebaliknya.

Ngomong-ngomong tentang wajah, pasti semua orang ingin terlihat wajahnya enak dipandang mata, menyejukkan, dan menarik simpati orang lain terutama bagi kaum Hawa. Sekarang ini di berbagai akun sosial media banyak sekali pedagang *online shop* yang menawarkan kosmetik pemutih wajah. Perempuan Indonesia jadi sasaran empuk para produsen produk tersebut, karena semuanya ingin kulitnya putih mulus secara instan seperti bintang film Korea. Berbagai macam produk pemutih instan

setiap hari berseliweran di berbagai media elektronik, cetak, dan dunia maya tentunya.

Padahal cantik itu tidak harus selalu putih, tapi harus perempuan, hehehe.

Girls... cantik itu gak harus putih ya, yang penting adalah kulit kita bersih, cerah, sehat, dan tidak kusam. Kalau sudah dari sononya sawo matang, kenapa harus diubah jadi putih? Bukankah Allah juga melarang mengubah bentuk asli ciptaan-Nya? Allah memberikan rambu-rambu pada kita dalam melakukan perawatan kecantikan sehingga kita tidak menjadi makhluk yang berlebih-lebihan dalam berhias.

1. Larangan mengubah ciptaan Allah sebagaimana ajakan setan "Dan aku benar-benar akan menyesatkan mereka, dan akan membangkitkan angan-angan kosong pada mereka dan menyuruh mereka (memotong telinga-telinga binatang ternak), lalu mereka benar-benar memotongnya, dan akan aku suruh mereka (mengubah ciptaan Allah), lalu benar-benar mereka mengubahnya." "Barangsiapa yang menjadikan setan menjadi pelindung selain Allah, maka sesungguhnya ia menderita kerugian yang nyata." **(QS. An-Nisa: 119)**
2. Tidak melakukan tato, menipiskan/merapikan alis, mengikir gigi, dan operasi kecantikan. Sebagaimana sabda Nabi saw., "Allah melaknat perempuan yang menato dan yang minta ditato, mencukur alis atau minta dicukur, mengikir gigi, atau yang minta giginya dikikir supaya jadi cantik, yang mengubah ciptaan Allah." **(HR. Ahmad, Bukhari, Muslim, Tirmidzi, Abu Daud, Nasai'i, dan Ibnu Majah)**

3. Menyambung rambut.
   "Allah melaknat perempuan yang menyambung rambut dan minta disambungkan rambutnya," **(HR. Imam Bukhari, Muslim, dan Ahmad)**

Cukup jelas apa yang sudah Allah tentukan, bahwa dalam melakukan perawatan tubuh, kita tidak boleh secara berlebihan, dan tentunya tidak mengubah ciptaan-Nya. Kembali pada kosmetik pemutih tadi, sebelum menggunakan kosmetik-kosmetik tersebut, ada baiknya kita mengetahui kandungan bahan kimia yang ada dalam kosmetik tersebut. Apakah cukup aman untuk digunakan, dan apakah halal untuk kita pakai. Apalagi sekarang marak sekali kosmetik *import* yang harganya murah meriah tapi "katanya" berkhasiat memutihkan dan menjadikan kulit mulus indah secara cepat.

Beredarnya kosmetik-kosmetik pemutih yang banyak berseliweran di *olshop-olshop* sekarang ini tidak terlepas dari faktor kemudahan akses komunikasi. Lihat saja di Instagram, Facebook, Twitter, BBM pasti banyak *olshop-olshop* yang menawarkan beraneka macam kosmetik *import* yang sangat murah. Kalau kita beli pun kita tidak bisa membaca komposisi bahan-bahan yang terkandung di dalamnya. Kenapa gak bisa baca? Karena penjelasannya tidak dalam bahasa Inggris atau bahasa Indonesia.

Pentingnya Merawat Wajah

Kulit wajah yang tidak dirawat kebersihannya tentu akan menimbulkan masalah. Selain itu, faktor usia sangat berpengaruh terhadap hormon yang memengaruhi perkembangan kulit

wajah. Jadi rawatlah kulit wajah sedini mungkin, tepatnya saat memasuki usia remaja, mulailah dengan perawatan yang ringan dan rutin setiap hari, agar terjadinya kerusakan kulit dapat diminimalisir.

Berikut adalah beberapa dampak yang biasanya terjadi jika kulit jarang dirawat:

- Kulit kasar, kusam, dan penuaan dini akan sangat mudah ditemui. Apalagi jika sehari-hari kita sering beraktivitas di luar ruangan tanpa perlindungan apa pun untuk kulit wajah.
- Akan timbul *sun spot* dan *black spot* pada kulit karena seringnya terkena paparan sinar matahari secara langsung tanpa pelindung berupa pelembap atau *sun block*.

  Catatan: *Sun spot*: titik-titik cokelat/hitam pada kulit karena sinar matahari.
- *Black spot*: rusaknya kulit menjadi hitam di beberapa titik kulit karena terkena sinar matahari.
- Timbul iritasi serta jerawat, apabila malas dalam membersihkan kulit setiap hari secara rutin.
- Pori-pori besar, kotoran akan mudah masuk dan menimbun di dalam lapisan kulit sehingga mengakibatkan masalah-masalah kulit muncul. Di antaranya jerawat, kulit gatal-gatal, dan lain sebagainya. Apalagi jika ditunjang dengan perilaku tidak sehat, misalnya sering mengonsumsi minuman beralkohol.
- Bagi yang sudah berusia di atas 30 tahun, perawatan wajah harus dilakukan lebih intens. Karena di usia ini sinar ultraviolet dari matahari dapat menyebabkan timbulnya bintik-bintik

hitam yang tentu saja akan mengganggu penampilan kulit wajah.

- Bagi yang sudah sering melakukan perawatan pun jangan senang dulu. Berbagai produk kecantikan yang sekarang banyak beredar di pasaran harus benar-benar disesuaikan dengan jenis kulit kita agar tidak menimbulkan masalah.

Mengenal Jenis Kulit

Kulit Wajah merupakan salah satu aset berharga untuk setiap manusia, baik pria maupun wanita. Semua orang ingin tampil dengan wajah yang menarik, khususnya bagi wanita. Kekurangan di wajah yang kita miliki dapat diminimalisir supaya lebih menarik yaitu dengan bantuan kosmetik atau *make up*. Sebelum melakukan perawatan, hendaknya kita mengenali dulu jenis kulit kita masing-masing, supaya perawatan yang dilakukan tepat sasaran dan tidak menimbulkan efek samping yang malah akan merepotkan.

Jenis kulit wajah ada 5 macam. Berikut pemaparan lebih jelasnya.

1. **Kulit Normal**

   Bersyukurlah jika memiliki jenis kulit ini. Jenis kulit ini biasanya tampak lembut, segar, dan kenyal di seluruh bagia wajah secara merata. Selain itu, jenis kulit ini sangat mudah perawatannya. Tes sederhana untuk mengetahui jenis kulit adalah dengan menggunakan bantuan tisu dan menempelkannya di

wajah. Tak akan ada banyak sisa minyak, atau ada sedikit sisa minyak dari wajah di titik *T-zone*.

2. Kulit Kering

Ciri kulit kering ditandai dengan ciri kulit yang terasa sangat kencang, terlihat ada kerutan halus saat tertawa atau bicara, juga terlihat kurang bercahaya. Hal ini disebabkan karena sedikitnya cairan yang terdapat pada lapisan kulit dan pecahnya lapisan pelindung minyak pada lapisan kulit di bawahnya.

Jika dites dengan tisu wajah, tisu tak akan banyak mengandung minyak, namun akan ada kulit-kulit yang mengelupas, terasa kencang, dan kering. Tetapi di sisi lain ada kelebihan yang positif yang mempunyai jenis kulit ini, jika dirias akan lebih awet dan tahan lama, selain itu kulit kering juga jauh dari serangan jerawat yang mengganggu.

3. Kulit Berminyak

Kulit berminyak memiliki ciri-ciri tampak berkilat dan kusam. Pori-pori terlihat membesar, terutama daerah pipi dan hidung. Wajah dengan jenis kulit ini jika dirias akan mudah luntur, karena kelenjar minyak sangat aktif berproduksi. Karena produksi minyak yang berlebih itu, maka debu sangat mudah menempel di wajah, akibatnya mudah pula jenis kulit ini terkena jerawat. Wanita yang hidup di daerah tropis seperti Indonesia, banyak yang memiliki jenis kulit ini. Namun jangan khawatir jika Anda memiliki jenis kulit ini. Dengan perawatan yang baik dan teratur setiap hari, kulit berminyak tetap bisa tampil cantik dan segar. Selain itu jenis kulit berminyak memiliki kelebihan lain, yaitu tidak cepat tua alias tidak cepat

mengalami kerutan dibandingkan dengan jenis kulit lain. Cara yang paling mudah mengenali jenis kulit ini dengan menggunakan bantuan tisu wajah. Akan tersisa banyak sisa minyak di tisu atau kertas minyak yang Anda gunakan, namun minyak ini berasal dari seluruh bagian wajah, daerah *T-zone*, pipi, dagu, dan dahi.

4. Kulit Kombinasi

Kulit kombinasi berarti Anda memiliki kulit berminyak dan kulit kering (bukan normal). Ciri-cirinya yaitu, wajah yang berminyak pada daerah dahi, hidung dan juga dagu, tetapi kering di daerah pipi. Jika kertas minyak yang Anda gunakan ada banyak minyak di daerah T, tetapi kulit Anda mengelupas atau kering dan kencang, maka kulit Anda termasuk jenis kombinasi. Perawatan untuk jenis kulit ini memang harus lebih teliti, karena dibutuhkan sentuhan yang berbeda untuk daerah yang berbeda pula.

5. Kulit Sensitif

Ciri kulit sensitif ditandai dengan pembuluh darah pada wajah yang tampak samar-samar. Dengan sedikit sentuhan, kulit jenis ini akan mudah memerah, apalagi jika setelah terbakar sinar matahari. Jika dibubuhkan kosmetik, sering terasa perih dan panas. Selain itu jenis kulit ini jika dites dengan tisu tidak akan banyak meninggalkan sisa minyak, tapi akan cenderung kering dan terasa kencang. Ciri lainnya yaitu, tampak mengelupas, dan sering terasa gatal ketika diaplikasikan produk perawatan kulit, juga rawan berjerawat.

Setelah mengetahui jenis kulit wajah, akan lebih mudah untuk merawat dan membeli produk perawatan yang paling

tepat untuknya. Namun perlu diingat, ini adalah teknik dasar untuk mengetahui jenis kulit. Jika Anda masih belum yakin atau ingin lebih dalam merawat kulit wajah Anda, temuilah dokter kulit atau pakar kesehatan kulit untuk mendapatkan perawatan yang terbaik.

Perawatan Wajah Sesuai Jenisnya

Kulit lembut dan bercahaya adalah impian setiap wanita. Penggunaan produk kecantikan yang tepat akan memberikan hasil yang memuaskan. Hal yang paling penting adalah menjaga kulit tetap bersih, lembap, dan terlindungi sepanjang hari. Membersihkan kulit setiap hari adalah langkah awal yang penting untuk menjaga keindahan kulit. Gunakan pelembap dan tabir surya setiap hari agar kulit tetap lembap dan terlindungi. Sebelum tidur atau menggunakan *make-up,* pastikan kulit bersih dan lembap sehingga dapat menghindari tersumbatnya pori-pori kulit wajah.

Untuk mengetahui jenis kulit, cobalah cara berikut ini.

1. Setelah bangun pagi, cucilah wajahmu dengan pembersih wajah.
2. Keringkan wajah dan jangan gunakan produk kecantikan apa pun.
3. Tunggu 1 sampai 2 jam, kemudian tekan kertas minyak ke dahi, hidung, dagu, dan pipi untuk menyerap kelebihan minyak pada wajah.

Jika tidak ada minyak yang menempel: kulit kering

Jika kertas minyak tidak terlalu berkilau: kulit normal

Jika kertas minyak berkilau dan berminyak: kulit berminyak

Perawatan Kulit Normal

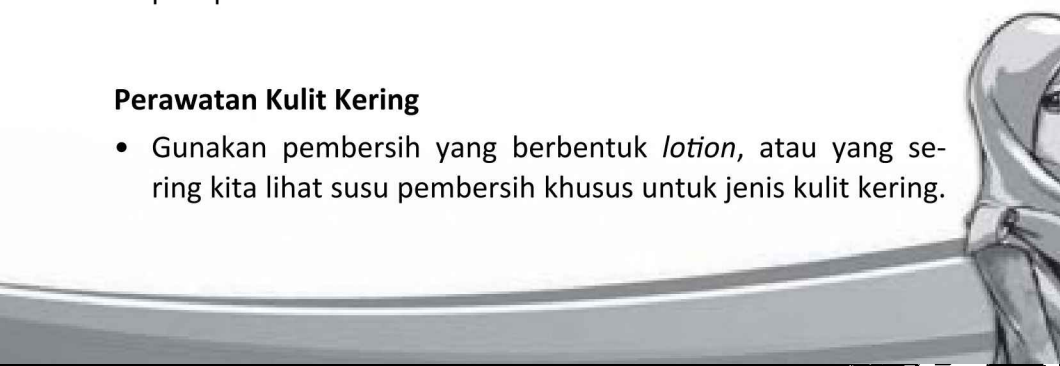
- Bersihkan wajah setiap hari, terutama saat malam hari dengan dua langkah mudah, menggunakan susu pembersih dan *toner*.
- Hindari membersihkan wajah dengan menggunakan sabun wajah, karena akan menyebabkan kulit cepat kering.
- Lakukan *peeling* (pengelupasan) secara teratur, kira-kira 2 minggu sekali disertai dengan tambahan nutrisi yang seimbang, gaya hidup sehat dan konsumsi makanan sehat.
- Gunakan selalu pelembap wajah setiap hari agar kulit wajah selalu lembap dan kenyal, terutama jika selalu beraktivitas di ruangan ber-AC, perbanyak pula minum air putih, sehingga kelembapan kulit tetap terjaga.

Perawatan Kulit Berminyak

- Bersihkan kulit wajah secara teratur dan pertahankan keseimbangan PH kulit. Hindari makanan berlemak, berminyak dan berkadar gula tinggi. Usahakan pola tidur yang teratur
- Gunakan pembersih wajah yang lembut, dua kali sehari. Setelah menggunakan susu pembersih, gunakan penyegar yang mengandung astringen dengan ekstrak jeruk nipis atau mentimun, karena keduanya sangat efektif untuk mengecilkan pori-pori.

Perawatan Kulit Kering

- Gunakan pembersih yang berbentuk *lotion*, atau yang sering kita lihat susu pembersih khusus untuk jenis kulit kering.



Jangan gunakan sabun wajah karena akan menyebabkan kulit semakin kering.

- Untuk penyegar gunakan penyegar berbentuk *toner*, karena yang berbentuk astrigen biasanya mengandung alkohol akan membuat kulit bertambah kering.
- Selalu gunakan pelembap secara teratur disertai dengan suplemen yang bergizi tinggi. Saat siang gunakan pelembap yang mengandung tabir surya, malam hari gunakan krim malam untuk menjaga kelembutan dan kelembapan wajah. Gunakan krim malam sebelum tidur, setelah kulit dibersihkan dengan susu pembersih.
- Sering-seringlah membasuh wajah dengan air hangat, terutama sebelum melakukan *make up*. Air hangat akan memberikan rasa nyaman pada kulit yang kering. Jika Anda banyak beraktivitas di ruang ber-AC, perbanyaklah minum air putih untuk menjaga kelembapan kulit.
- Lindungi wajah dari sinar matahari dengan pelembap yang mengandung SPF, untuk melindungi kulit dari radiasi ultra violet dan perbanyak konsumsi buah dan sayuran.
- Asupan makanan juga harus diperhatikan. Konsumsilah buah-buahan atau makanan yang mengandung lemak dalam ukuran yang tepat. Misalnya avokad, kacang tanah, susu, madu ataupun mentega.
- Selain itu, sayuran yang baik dikonsumsi untuk jenis kulit ini di antaranya, selada, sawi, brokoli, dan seledri. Karena sayuran jenis ini akan menyuplai kulit dengan cairan yang segar untuk membantu mengurangi kekeringan kulit.

Perawatan Kulit Kombinasi

- Perawatan wajah kulit kombinasi ini tidak perlu menggunakan dua produk khusus kulit, hanya saja pada saat membersihkan wajah pilih toner khusus untuk mengecilkan pori-pori. Saat ini sudah tersedia produk yang khusus untuk jenis kulit kombinasi.
- Selain itu juga pada saat pemakaian pelembap, jangan terlalu berlebihan menggunakan *cream* atau lotion di bagian wajah yang berminyak. Gunakan secukupnya.
- Bersihkan wajah dua kali sehari pada waktu pagi hari dan sebelum tidur. Supaya kotoran yang ada di wajah bisa terhapus. Selain itu carilah produk wajah yang menormalkan kulit wajah, misalnya yang mengandung AHA (*alpha hydroxy acids*). Saat dioleskan pada kulit, AHA bekerja dengan cara mengelupas kulit mati, sehingga kulit tampak lebih muda.
- Gunakan masker yang bersifat netral, seperti masker wortel, tomat atau lumpur. Setelah penggunaan masker, bilaslah wajah dengan air hangat, lalu pijat perlahan di area wajah yang berminyak, setelah itu bilaslah dengan air sekali lagi.
- Jenis kulit ini juga rawan terhadap jerawat, sekaligus dehidrasi atau kekurangan cairan. Oleh karena itu usahakan agar kulit wajah selalu dalam keadaan rileks. Rileksasi yang mudah bisa dilakukan di rumah, basuhlah wajah pada pagi hari dengan air rendaman bunga melati yang sudah didiamkan selama satu malam. Kemudian, wajah dipijit-pijit secara ringan.
- Asupan gizi pun harus diperhatikan, untuk membantu mengatasi permasalahan pada jenis kulit ini. Segala jenis buah dan sayuran memiliki efek yang positif untuk kesehatan kulit,

terutama untuk kulit kombinasi ini. Akan lebih efektif jika buah dan sayur dikonsumsi dalam bentuk minuman seperti jus, minumlah pagi atau sore hari sebagai selingan makanan.

- Kurangi mengonsumsi makanan yang pedas, amis atau berlemak. Selain memiliki reaksi terhadap kesehatan tubuh, asupan makanan yang tidak seimbang akan menghambat keseimbangan cairan yang dibutuhkan oleh tubuh, terutama kulit.

Perawatan Kulit Sensitif

- Kulit jenis ini tidak bisa menerima banyak perawatan, lakukan saja perawatan standar, yaitu dengan membersihkan wajah secukupnya. Cukup satu hari satu kali.
- Sebaiknya Anda cari produk kulit dengan label *for sensitive skin*. Atau produk yang mengandung bahan tumbuhan anti *inflammatory* yang menenangkan seperti *chamomile* atau *aloe* agar kulit anda tetap terjaga.
- Gunakanlah penyegar yang tidak mengandung alkohol. Karena produk yang mengandung alkohol akan memicu reaksi pada kulit sensitif. Sebaiknya pilihlah penyegar yang mengandung lavender.
- Sebaiknya tidak berada di ruangan ber-AC terlalu lama, atau di bawah sengatan matahari.
- Selain perawatan dari luar, kulit pun butuh nutrisi dari dalam. Kulit sensitif butuh kecermatan dalam memilih makanan untuk asupan gizi, sayuran dan buah-buahan segar sangat membantu memberikan manfaat untuk kesehatan kulit jenis ini.

- Pilihlah buah-buahan yang memiliki serat tinggi, seperti apel, jeruk, anggur atau kombinasikan dengan madu. Akan lebih baik lagi jika mengonsumsi buah-buahan tersebut dengan cara dijus. Madu mampu mengatur cairan di dalam kulit secara otomatis.
- Perbanyak juga minum susu dan vitamin C. Kedua nutrisi tersebut sangat baik untuk memperkuat jaringan kulit sehingga akan memperkecil risiko kerusakan dan penuaan dini.

Sekarang sudah tahu kan jenis kulit apa yang Anda miliki. Jika sudah kenal, mulailah melakukan perawatan wajah supaya kulit wajah kita selalu sehat dan bersih.

Masalah Jerawat yang Mengganggu

Jerawat adalah salah satu gangguan yang sering muncul di kulit wajah kita. Jerawat muncul tak kenal waktu dan tak kenal usia. Akan tetapi biasanya jerawat banyak menyerang kalangan usia muda. Selain itu, jerawat sangat betah berada di jenis kulit berminyak. Orang yang berjenis kulit kering sangat jarang terkena gangguan jerawat.

Salah satu penyebab utama datangnya jerawat adalah keran kotoran yang nempel dan menumpuk di wajah. Itulah sebabnya kenapa kita harus setiap hari membersihkan wajah dengan menggunakan susu pembersih, terutama setelah beraktivitas diluar rumah, agar kotoran yang menempel di wajah bisa hilang. Mencuci muka dengan air saja tidak cukup, karena air hanya sekadar membasuh dan menyegarkan kulit saja.

Selain membersihkan dengan menggunakan susu pembersih secara rutin, perawatan wajah juga diperlukan untuk kulit

berjerawat. Sebelum melakukan perawatan ada baiknya mengenal dulu jenis jerawat dan penyebabnya, agar perawatan atau pencegahan yang dilakukan bisa tepat sasaran.

Penyebab jerawat sangat banyak pemicunya, di antaranya: efek negatif dari pil kontrasepsi, ketidakseimbangan hormon, kebiasaan hidup yang kurang baik terutama kebersihan. Juga kebiasaan buruk sering menekan, mengutak- atik komedo dan bekas jerawat dengan benda lain, menggaruk wajah dengan kuku, mengelap wajah dengan lengan yang belum tentu bersih, serta aktivitas-aktivitas lain yang bisa menimbulkan iritasi pada wajah dan akhirnya menimbulkan jerawat.

Ada juga jerawat yang ditimbulkan karena terlalu tinggi dosis vitamin yang kita konsumsi, hal itu biasanya terjadi karena kelebihan vitamin pada kelenjar darah. Selain itu ada juga penyebab jerawat yang diakibatkan aktivitas di dapur, karena sering terkena uap panas dari wajan yang bisa meracuni wajah anda ketika memasak.

Makanan yang dikonsumsi pun banyak yang menjadi penyebab timbulnya jerawat. Terlalu banyak makan gorengan, makanan yang banyak mengandung zat kimia tambahan. Zat kimiawi tersebut akan bereaksi di dalam tubuh, reaksi yang umum yaitu berbentuk produksi minyak pada kulit secara berlebihan, hal itulah yang menyebabkan mudahnya jerawat muncul di wajah.

Kosmetik juga bisa menimbulkan jerawat. Tentu saja jika kosmetik tersebut tidak cocok dengan jenis kulit kita, atau walaupun cocok tetapi malas membersihkan setelah seharian beraktivitas dengan menggunakan kosmetik tersebut. Hati-hati pula dengan sabun pembersih wajah, jika kurang bersih saat membilas wajah maka akan menimbulkan jerawat pula.

Kebersihan rambut juga berpengaruh atas timbulnya jerawat, jika malas mencuci rambut maka ketombe, keringat dan kotoran lain akan menyebabkan jerawat di wajah karena terkontaminasi dari kotoran rambut.

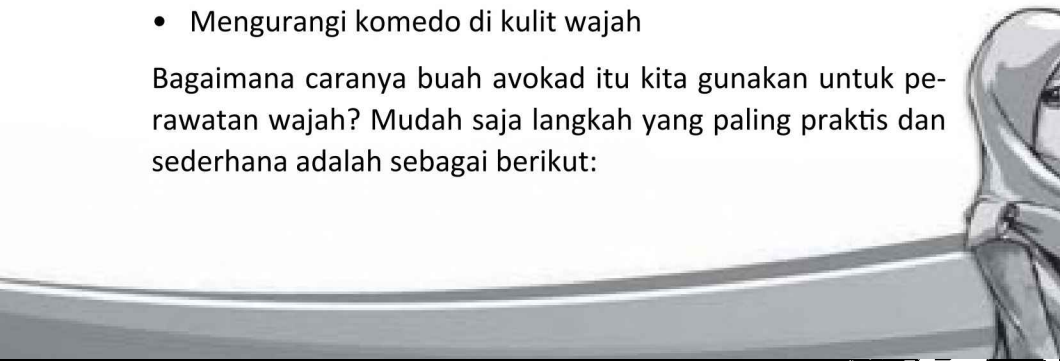
Masker Wajah Tradisional

1. Masker avokad

Siapa yang tidak kenal buah avokad yang legit itu? Jus avokad adalah salah satu minuman favorit sepanjang masa bukan? Selain untuk minuman yang lezat itu buah avokad ternyata bisa kita gunakan untuk perawatan wajah dan rambut. avokad banyak mengandung vitamin E yang sangat baik untuk merawat kulit wajah dan rambut secara cepat.

- Khasiat buah avokad untuk kulit wajah dan rambut:
- Mampu melembapkan kulit wajah dan rambut
- Membantu mengembalikan kekuatan rambut dan wajah
- Sebagai antioksidan yang baik
- Memperbaiki kerusakan pada batang rambut
- Menyegarkan kulit muka secara alami
- Mencerahkan dan menghaluskan kulit
- Mengurangi komedo di kulit wajah

Bagaimana caranya buah avokad itu kita gunakan untuk perawatan wajah? Mudah saja langkah yang paling praktis dan sederhana adalah sebagai berikut:



- Belah buah avokad menjadi dua.
- Kerok buahnya dan bisa kita gunakan untuk jus avokad.
- Sisa daging buah yang masih ada di kulitnya langsung saja kita oleskan pada wajah secara merata.
- Biarkan beberapa saat sampai kulit wajah kita mengering, setelah itu basuh dengan air hingga sisa-sisa buah avokad tersebut hilang.
- Wajah akan langsung terasa bersih, halus dan lembut.

Cara lain membuat masker avokad untuk rambut dan wajah adalah sebagai berikut:

- Pisahkan biji dari buahnya, jangan lupa kerok dulu daging buahnya.
- Blender atau bisa juga menggunakan sendok untuk menghaluskannya.
- Tambahkan beberapa minyak alami misalnya: minyak almond, minyak kelapa, madu atau bisa juga minyak zaitun (olive oil).
- Oleskan ke bagian wajah dan leher secara merata (wajah harus dibersihkan dulu).
- Diamkan selama 20 menit atau sampai mengering.
- Bilas dengan air bersih (kalau rambut lanjut keramas dengan sampo).
- Lakukan perawatan ini cukup 1 bulan 2x untuk hasil yang maksimal.

2. Masker Kopi

Manfaat kopi selama ini hanya kita gunakan untuk minuman saja. Padahal selain untuk minuman kopi juga menyimpan banyak khasiat untuk untuk perawatan kulit wajah juga kulit tubuh. Untuk kulit tubuh kopi sekarang banyak digunakan sebagai scrub, lulur mandi dan juga sabun mandi kesehatan. Untuk kulit wajah tentu saja kopi bisa dibuat sebagai masker yang berfungsi mencerahkan dan memutihkan wajah. Berikut ini beberapa manfaat masker kopi beserta cara pembuatannya:

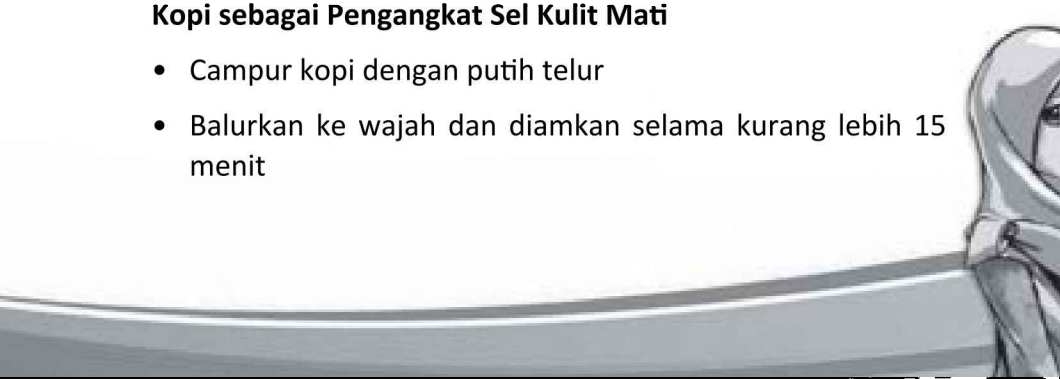
Kopi sebagai Pelembap Kulit Kering

Bagi yang mempunyai kulit kering jangan khawatir perawatan mudah dan murah bisa kita lakukan untuk mengurangi keringnya jenis kulit kita. Kopi bisa kita campur dengan minyak zaitun yang akan membantu melembapkan kulit wajah. Caranya:

- Campur kopi dengan minyak zaitun.
- Oleskan ke bagian wajah secara merata dan diamkan selama kurang lebih 15 menit atau masker tersebut sudah mengering.
- Bilas dengan air bersih lalu gunakan sabun wajah.
- Lakukan secara teratur minimal 2x seminggu.

Kopi sebagai Pengangkat Sel Kulit Mati

- Campur kopi dengan putih telur
- Balurkan ke wajah dan diamkan selama kurang lebih 15 menit



- Bilas dengan air bersih dan gunakan sabun wajah Anda untuk menghilangkan bau masker tersebut.

Kopi sebagai Penghilang Bekas Hitam Jerawat

- Campur kopi dengan minyak bayi
- Oleskan pada wajah dan pijat perlahan
- Lakukan secara teratur

Itulah beberapa manfaat khasiat masker kopi untuk kecantikan kulit. Selain itu kandungan kafein dalam kopi setelah diteliti ternyata mampu menghambat enzim penyebab kanker kulit. Jadi... mengapa Anda tidak segera mencobanya? Bahan yang sangat mudah dan murah didapat kan? Tapi memberikan banyak manfaat hebat.

Masker Bengkoang untuk Memutihkan Wajah

Sudah sangat terkenal dari dahulu bahwa masker bengkoang sangat berkhasiat untuk memutihkan wajah, membuat kulit kenyal dan berseri. Jika ingin wajah bersih, segar dan lebih putih gunakan saja masker ini secara teratur, jangan memakai kosmetik pemutih instan yang tidak jelas bahan-bahannya karena akan sangat membahayakan kesehatan kulit kita.

Selain berfungsi memutihkan, ekstrak bengkoang karena mengandung vitamin B1 dan C, zat fenolik, zat pachyirion juga bisa membantu menyamarkan noda hitam pada wajah bahkan meniadakan noda hitam tersebut. Masker bengkoang sekarang banyak tersedia di pasaran dengan berbagai bentuk, ada yang serbuk atau juga krim jika ingin membuat sendiri pun sangat mudah, berikut tip membuat masker bengkoang:

1. Ambil bengkoang sebanyak yang Anda butuhkan cuci bersih lalu kupas kulitnya.
2. Parut bengkoang tersebut atau blender jika ingin lebih praktis.
3. Jika dirasa sudah cukup parutannya peras dan ambil air saripatinya saja. Taruh dalam wadah dan endapkan untuk beberapa saat.
4. Jika sudah terjadi endapan, buang airnya dan gunakan endapan saripati tersebut sebagai masker, mudah kan membuatnya?

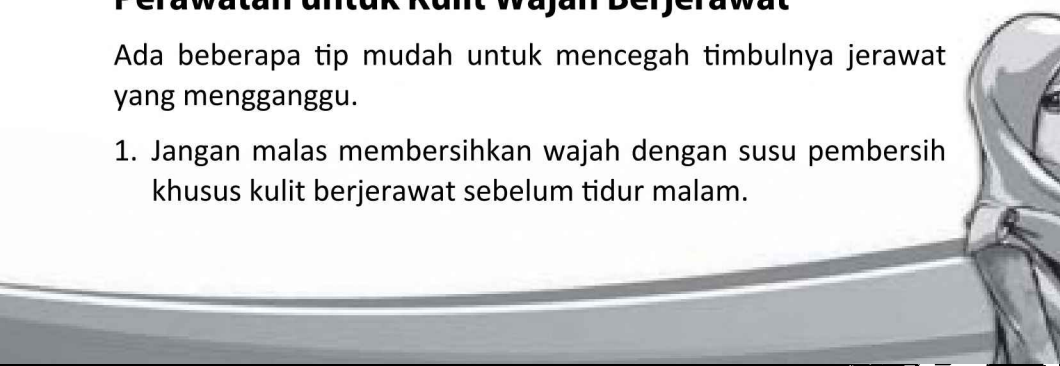
Cara menggunakan masker bengkoang

1. Cuci bersih wajah dengan menggunakan susu pembersih.
2. Oleskan masker pada wajah secara merata, untuk membantu meratakannya bisa menggunakan kuas.
3. Biarkan masker tersebut mengering di wajah.
4. Jika sudah mengering, bilaslah dengan air bersih. Keringkan wajah dengan menggunakan waslap atau handuk yang lembut.
5. Segera akan Anda rasakan khasiat masker tersebut di wajah Anda, segar, bersih dan mencerahkan.

Perawatan untuk Kulit Wajah Berjerawat

Ada beberapa tip mudah untuk mencegah timbulnya jerawat yang mengganggu.

1. Jangan malas membersihkan wajah dengan susu pembersih khusus kulit berjerawat sebelum tidur malam.



2. Basuhlah wajah dengan air hangat setelah dibersihkan.
3. Jangan menggunakan kosmetik yang banyak mengandung minyak.
4. Gunakan obat jerawat sesuai anjuran dokter, jika jerawat Anda membandel dan harus ditangani dokter kulit. Jangan menggunakan sembarang obat jerawat karena bisa menimbulkan infeksi pada jerawat dan akan memperparah jerawat Anda.
5. Gunakan kosmetik khusus untuk kulit berjerawat dalam aktivitas sehari-hari.
6. Rajin-rajinlah perawatan wajah dengan masker khusus kulit berjerawat.
7. Selalu menjaga kebersihan kulit, juga asupan makanan. Hindari pula penyebab stres karena stres pun bisa menimbulkan jerawat di wajah.

Masker Tomat untuk Kulit Wajah Berjerawat.

Tomat salah satu buah yang bisa kita jadikan bahan alami untuk perawatan wajah. Manfaat buah tomat untuk kesehatan kulit tentu banyak sekali, dan sudah banyak orang yang merasakan khasiatnya, terutama para wanita yang sudah menggunakannya untuk perawatan kecantikan dan kesehatan.

Tomat memiliki nama latin Solanum Lycopersicum Syn atau Lycopersicum Esculentum. Tanaman ini berasal dari Amerika Tengah dan Selatan. Bagi yang biasanya menggunakan krim-krim pemutih wajah, sebaiknya mulai saat ini dihentikan, karena selain bahan bakunya yang tidak kita ketahui kandungannya, juga

banyak mengandung bahan kimia yang mungkin membahayakan kesehatan kulit wajah kita nantinya setelah jangka waktu lama. Sebaiknya beralih saja menggunakan masker tomat secara teratur jika ingin mendapatkan kulit putih bersih. Buah tomat selain bisa memutihkan kulit wajah juga mempunyai banyak manfaat lain, berikut adalah beberapa manfaatnya:

1. Mengatasi masalah jerawat
2. Menyembuhkan kulit yang terbakar
3. Mengecilkan dan merapatkan pori-pori kulit
4. Mengatasi masalah komedo dan mencerahkan kulit.
5. Mengatasi masalah kulit berminyak
6. Sebagai pembersih kulit kusam dan kusut
7. Menyegarkan kulit lelah
8. Membuat kulit putih, merona dan segar.

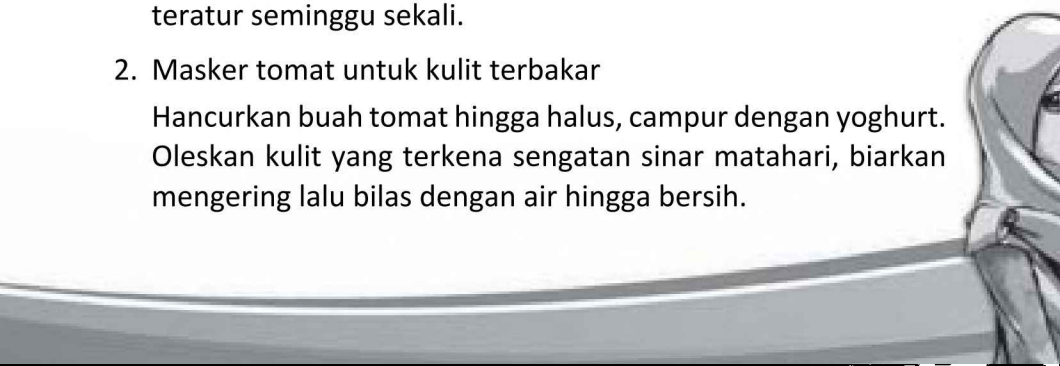
Setelah mengetahui manfaat buah tomat, tentu saja harus tahu cara membuat masker tomat yang akan digunakan sesuai kebutuhan kulit kita.

1. Masker tomat untuk kulit berjerawat

   Hancurkan tomat dalam gelas atau mangkuk hingga lembut, oleskan pada wajah yang berjerawat. Biarkan selama kurang lebih setengah jam, bilas dengan air bersih. Lakukan secara teratur seminggu sekali.

2. Masker tomat untuk kulit terbakar

   Hancurkan buah tomat hingga halus, campur dengan yoghurt. Oleskan kulit yang terkena sengatan sinar matahari, biarkan mengering lalu bilas dengan air hingga bersih.



3. Masker tomat untuk merapatkan pori-pori

   Buatlah tomat menjadi jus, lalu ambil satu sendok makan tambahkan air jeruk nipis atau lemon. Gunakan kapas atau cotton buds kemudian celupkan pada jus tadi. Oleskan pada bagian yang berpori besar, lalu pijatlah wajah Anda secara melingkar, biarkan selama kurang lebih 15 menit lalu bilas dengan air dingin.

4. Masker tomat untuk komedo dan kulit kusam

   Untuk masalah komedo dan kulit kusam, gunakan buah tomat yang dicampur avokad. Buah-buahan ini banyak mengandung vitamin A, C dan E. Cara membuatnya pun mudah. Hancurkan Tomat dan avokad sampai halus, pastikan keduanya tercampur rata. Setelah halus, oleskan ramuan masker ini pada wajah secara merata, diamkan kurang lebih setengah jam. Setelah mengering bilas dengan air dingin. Masker ini sangat cocok untuk jenis kulit berminyak atau kering.

Wajah Segar dan Sehat

Sebelum kita memakai kosmetik untuk sehari-hari baiknya kita mengenal dulu macam-macam jenis dan fungsi dari kosmetik tersebut supaya tidak salah penggunaan.

Perlindungan sehari-hari untuk kulit wajah Anda jika bepergian.

1. Pelembap

   Merupakan kosmetik yang paling dasar yang harus kita gunakan setiap hari terutama jika akan beraktivitas diluar rumah, pelembap berfungsi untuk melembapkan kulit supaya tetap segar, tidak kering dan kenyal. Gunakan pelembap yang mengandung AHA yang tinggi untuk melindungi kulit kita dari radiasi sinar ultra violet matahari.

2. Foundation

   Kosmetik yang digunakan setelah pelembap, fungsinya agar bedak yang kita pakai menempel dan rata di kulit wajah. Foundation mempunyai macam-macam jenis warna sesuai

warna kulit. Jika menggunakan foundation gunakanlah warna yang 1 tingkat lebih terang dibanding kulit asli kita. Foundation yang baik yang banyak mengandung air sehingga tidak menyebabkan kulit kering dan terlihat pecah jika wajah berkeringat.

3. BB Cream

   Kosmetik yang lebih praktis karena mengandung pelembap dan foundation sekaligus sehingga tidak perlu melakukan dua langkah seperti di atas tadi. Sama halnya foundation BB Cream pun memiliki macam-macam jenis warna sesuai warna kulit kita. Pilih warna yang satu tingkat lebih terang dari warna kulit kita.

4. Tabir Surya (Sunscreen)

   Berfungsi untuk melindungi kulit dari bahaya sinar ultra violet matahari. Cara yang benar menggunakan tabir surya dengan mengoleskannya di kulit 15–30 menit sebelum terkena matahari. Tabir surya sangat diperlukan oleh para pekerja yang banyak melakukan aktivitas diluar ruangan. Karena tabir surya itu pada umumnya berasal dari bahan kimia maka anda membutuhkan waktu minimal 15 menit agar meresap di kulit. Setelah 2 jam di bawah sinar matahari kembali bubuhkan tabir surya dengan merata. Menurut penelitian Journal of The American Academy of Dermatology hal ini akan membantu mengurangi paparan sinar UV ke tubuh kita sebanyak 30%.

5. Sunblock

   Berfungsi hampir sama dengan tabir surya, biasanya tidak hanya untuk kulit wajah saja tetapi juga digunakan untuk

kulit tubuh kita, misalnya untuk lengan juga kaki. Sunblock sering digunakan saat berenang atau saat di tepi pantai agar kulit kita tidak terbakar karena sengatan cahaya matahari yang terik.

6. Bedak powder

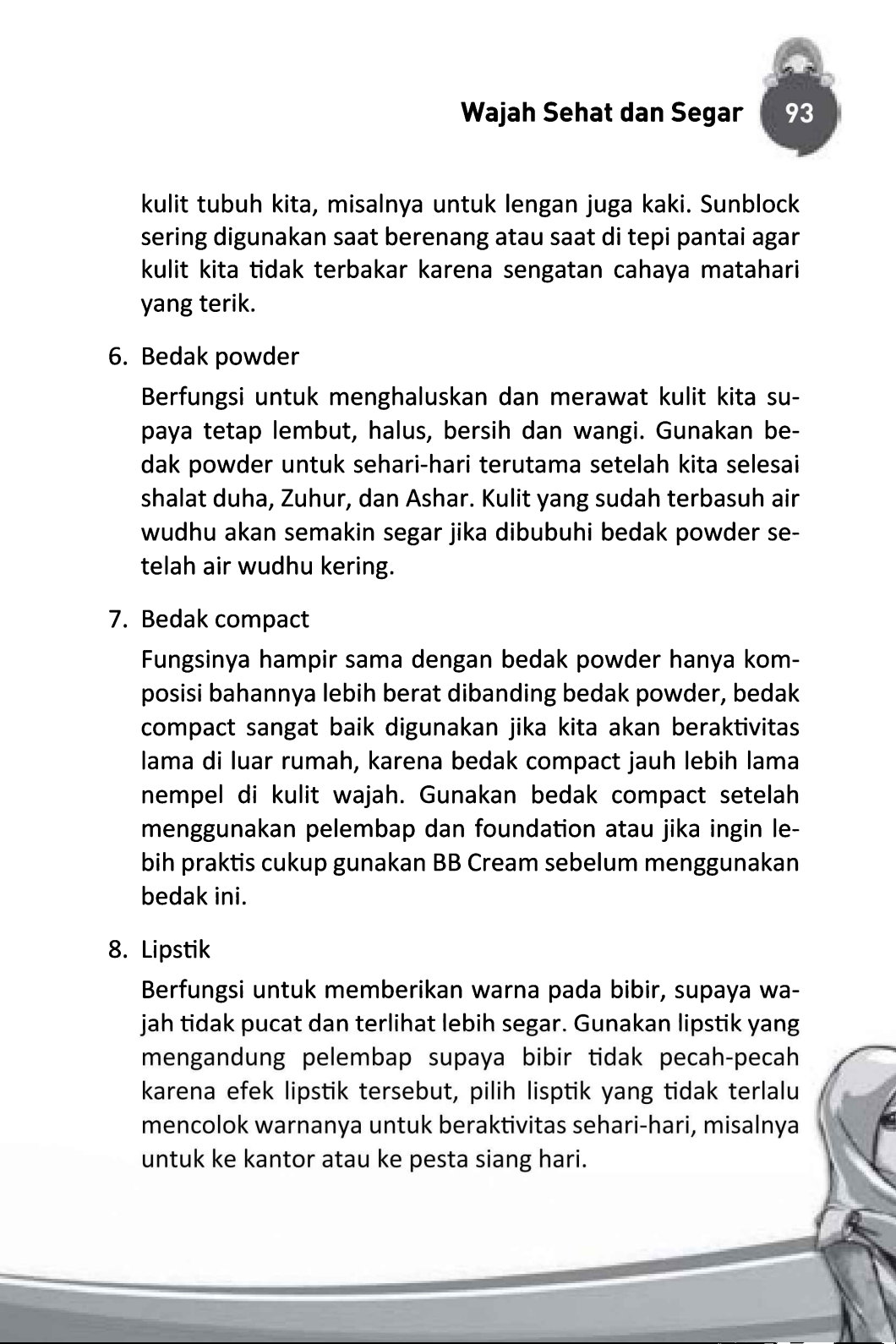
   Berfungsi untuk menghaluskan dan merawat kulit kita supaya tetap lembut, halus, bersih dan wangi. Gunakan bedak powder untuk sehari-hari terutama setelah kita selesai shalat duha, Zuhur, dan Ashar. Kulit yang sudah terbasuh air wudhu akan semakin segar jika dibubuhi bedak powder setelah air wudhu kering.

7. Bedak compact

   Fungsinya hampir sama dengan bedak powder hanya komposisi bahannya lebih berat dibanding bedak powder, bedak compact sangat baik digunakan jika kita akan beraktivitas lama di luar rumah, karena bedak compact jauh lebih lama nempel di kulit wajah. Gunakan bedak compact setelah menggunakan pelembap dan foundation atau jika ingin lebih praktis cukup gunakan BB Cream sebelum menggunakan bedak ini.

8. Lipstik

   Berfungsi untuk memberikan warna pada bibir, supaya wajah tidak pucat dan terlihat lebih segar. Gunakan lipstik yang mengandung pelembap supaya bibir tidak pecah-pecah karena efek lipstik tersebut, pilih lisptik yang tidak terlalu mencolok warnanya untuk beraktivitas sehari-hari, misalnya untuk ke kantor atau ke pesta siang hari.



9. Lip balm atau lip conditioner

   Berfungsi untuk melindungi bibir dari pengaruh luar, melembapkan, sehingga bibir tidak kering dan tetap sehat.

10. Lip Gloss

    Berfungsi untuk melembapkan, juga memberi kesan lebih seksi dan segar pada bibir karena membuat bibir lebih berkilau.

Perawatan Badan

Ladies pernah gak punya teman atau saudara atau siapa sajalah orang-orang di sekitar kita yang bau badan? Gimana rasanya jika aroma "sedap" itu tercium saat dia sedang berada dekat kita? Pusing? Mabok? Atau nyaman-nyaman saja? Kalau saya terus terang gak pernah kuat dengan aroma itu. Saya bakalan langsung pusing tujuh keliling, bernapas saya ganti dengan mulut daripada saya harus *keleyengan* jika dalam kondisi terpaksa berdekatan dengan orang tersebut. Bau badan bisa disebabkan karena bau ketiak atau memang badannya yang bau (bau asem atau bau-bau lainnya).

Pernah saya mengalami saat itu pulang kerja, bersama teman-teman dalam mobil salah satu teman saya. Dalam kondisi hujan besar, disekap dalam mobil ber-AC dan terjebak macet di jalan raya. Kebetulan saya duduk bersebelahan dengan salah seorang teman saya yang mengeluarkan aroma tidak sedap. Sepanjang perjalanan saya langsung pusing, pengin muntah saking tidak kuatnya karena bau badan dari tetangga sebelah itu. Saya jadi ingat ceritanya Raditya Dika di salah satu novel-

nya yang mengalami kejadian persiiiiss seperti saya itu. Pengin nyengirnya ada karena saya mengalami apa yang tertulis di novel itu ternyata hal itu memang banyak dialami orang-orang.

Yang saya heran... apa orang tersebut gak merasa yaa kalau dia mengeluarkan bau yang menganggu orang lain. Saya tidak tahu apakah teman-teman saya yang lain saat di mobil itu merasa terganggu juga seperti saya. Selain rasa heran saya juga berpikir, itu gimana suaminya? Punya istri yang badannya bau... haduuhhh...kasian sekali suaminya.

Naahh ladies, coba bayangkan seandainya kita yang mempunyai masalah dengan bau badan tersebut, bagaimana dampaknya? Baik yang sudah bersuami ataupun belum bersuami. Baiknya kita jangan seperti itu yaa... kasihan orang-orang di sekitar kita. Bau badan bisa menyerang siapa saja, terutama yang setiap hari aktivitasnya tinggi pasti akan banyak mengeluarkan keringat. Baik laki-laki maupun perempuan, yang namanya bau badan itu adalah satu hal menyebalkan. Bisa mengganggu kepercayaan diri kita, bahkan bisa merusak reputasi kita. Ahhh masa siih?

Lebay deh...

Eh, tapi bener lho... Coba saja buktikan sendiri.

Setiap orang memang mempunyai bau khas alami yang dikeluarkan dari dalam tubuhnya, dan itu sangat wajar. Tetapi jika baunya tidak sedap, bahkan menyengat, hingga mengganggu orang di sekitar kita, maka hal ini menjadi tidak wajar. Kepercayaan diri dan kenyamanan beraktivitas pun akan terganggu. Karena konsentrasi kita memikirkan si bau badan tersebut.

Menghilangkan bau badan sebetulnya mudah saja, tetapi sebelum mengetahui cara menghilangkan si bau badan, baiknya kita mengetahui dulu apa sih penyebab datangnya bau badan.

Bau badan biasanya bersumber dari ketiak kita, mengapa begitu? Karena daerah itu memiliki kelenjar keringat (kelenjar Sebasea) jadi wajar keringat yang dihasilkan jauh lebih banyak dibandingkan dengan daerah tubuh kita yang lain. Sejak lahir manusia sudah aktif mengeluarkan keringat, tetapi kelenjar keringat semakin aktif bekerja dan mengeluarkan bau-bau zat kimia tertentu saat memasuki usia pubertas, akibatnya keringat mengeluarkan bau yang lebih kuat dan khas terutama di bawah ketiak.

Keringat dengan bau yang menyengat tentu sangat mengganggu. Lalu bagaimana cara mencegah dan mengatasi masalah bau tak sedap tersebut? Kathleen M. Cronan, MD dalam artikelnya *Hygiene Basics*, memberikan beberapa solusi.

- **Sering mandi**

  Ini adalah cara terbaik, paling aman, dan hemat, untuk membuang bau badan dan menjaga kebersihan tubuh. Dengan mandi minimal dua kali sehari, akan membantu mengeluarkan semua bakteri yang menyebabkan bau. Jangan lupa membersihkan daerah ketiak karena dari sinilah asal bau badan. Penyebab bau ini tak lain adalah banyaknya bakteri yang berkumpul di area tersebut. Akan lebih baik lagi jika saat mandi menggunakan antiseptik, terutama saat membersihkan area ketiak.

- **Ganti pakaian dalam**

  Kenakan dan ganti selalu pakaian dalam dan baju yang bersih setiap hari. Pilih pakaian dalam berbahan katun karena efektif menyerap keringat.

- **Gunakan deodoran**

  Pilih deodoran yang mengandung *antiperspirant* karena deodoran jenis ini berfungsi mengeringkan, bahkan meng-

hentikan pengeluaran keringat di bawah ketiak. Deodoran ini bisa berbentuk *roll-on*, stik, atau krim. Hindari memakai deodoran berbentuk bedak tabur karena selain menyebabkan rasa perih di ketiak, bedak tabur biasanya akan menghitamkan ketiak. Gunakan saja deodoran antiseptik yang mampu membunuh bakteri penyebab bau badan. Jangan menggunakan deodoran ketika Anda sedang berkeringat. Hal ini akan menyebabkan ketiak semakin terlihat basah. Selain itu juga akan menimbulkan bau yang kurang menyenangkan. Basuh dan keringkan ketiak lebih dulu, baru pakai deodoran. Hati-hati juga dengan deodoran yang mengandung parfum. Jika kandungan parfum tidak cocok dengan kelenjar keringat, bisa terjadi pembusukan, dan ketiak makin bau. Banyak lho orang yang malas menggunakan deodoran. Padahal menggunakan deodoran gak makan waktu banyak gak nyampe 1 menit mungkin. Mungkin karena terlalu pede gak akan mengeluarkan bau keringat, jadinya mereka enggan menggunakannya.

- **Gunakan talk**

  Berfungsi untuk mengurangi gatal, menyejukkan kulit tubuh saat cuaca panas. Jangan biasakan menggunakan talk untuk wajah, karena komposisi bahan talk dan bedak wajah sangat berbeda. Bagi Anda yang memiliki bayi jangan gunakan talk di area genitalnya, baik untuk bayi laki-laki maupun bayi perempuan. Kita biasanya sangat menyukai aroma minyak kayu putih dan talk pada tubuh bayi. Menurut penjelasan salah sorang tenaga medis yang pernah merawat anak saya dulu saat bayi, jangan biasakan menggunakan minyak kayu putih dan talk pada tubuh bayi sekaligus, seharusnya pilih salah satu saja, minyak kayu putih atau talk saja. Jika keduanya digunakan maka akan mengganggu kesehatan kulit bayi,

bisa terjadi iritasi, alergi, dan sebagainya. Bayi yang gemuk biasanya mempunyai banyak lipatan-lipatan kulit di beberapa area tertentu, misalnya leher, paha atau selangkangan. Jika saat cuaca panas mereka sering berkeringat dan kulitnya memerah. Jangan gunakan talk untuk mengurangi ruam merahnya, tapi gunakanlah minyak zaitun atau minyak kelapa yang dibuat sendiri. Jika menggunakan talk, bisa menyebabkan iritasi pada kulitnya.

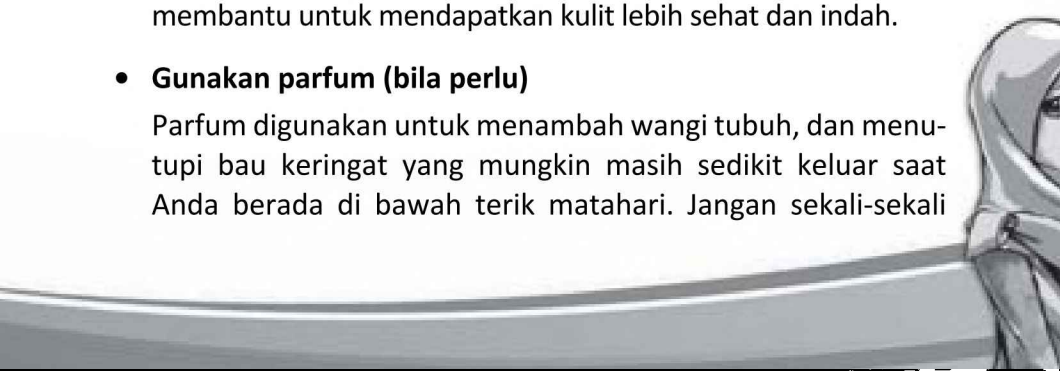
Untuk orang dewasa jangan pula menggunakan talk pada area ketiak, alih-alih menghilangkan keringat dan bau badan, malah akan membuat kulit ketiak semakin berbau, karena bercampurnya bakteri yang ada di keringat dan talk tersebut.

- **Gunakan body lotion**

  Berfungsi untuk melembapkan kulit, mengharumkan juga melembutkan. Ada juga jenis *body lotion* yang berfungsi mencerahkan kulit selain fungsi tadi. Hand body dengan aroma tertentu dapat mengurangi stres dan membuat tubuh merasa lebih baik karena lelah beraktivitas, gunakan lotion yang beraroma kemudian lakukan pijatan lembut pada kaki atau lengan sehingga tubuh merasa santai dan sekaligus dapat meremajakan kulit Anda. Penggunaan *body lotion* di malam hari juga sangat penting bagi kamu yang tidur dengan kamar bersuhu dingin. Karena dapat mencegah kulit kering dan kehilangan kelembapan alami. Rutin menggunakan body lotion di malam hari bisa membantu untuk mendapatkan kulit lebih sehat dan indah.

- **Gunakan parfum (bila perlu)**

  Parfum digunakan untuk menambah wangi tubuh, dan menutupi bau keringat yang mungkin masih sedikit keluar saat Anda berada di bawah terik matahari. Jangan sekali-sekali



menyemprotkan parfum di area ketiak, karena parfum bukanlah untuk menghilangkan bau badan, alih-alih malah akan menimbulkan bau yang semakin tidak karuan karena bercampurnya wangi parfum dan aroma dari ketiak yang mengeluarkan keringat.

- **Bersihkan area ketiak**

  Jangan biarkan bulu ketiak tumbuh terlalu panjang. Bulu ketiak yang terlalu panjang akan menjadi tempat bersarangnya kuman-kuman penyebab bau badan. Jadi, cukur atau potong lah bulu ketiak secara rutin agar terlihat lebih bersih dan rapi. Cuci ketiak sampai bersih dengan sabun antiseptik. Pastikan juga alat pencukur sudah dicuci dengan alkohol kadar 10 persen.

- **Perhatikan makanan**

  Hindari mengonsumsi makanan yang pedas dan mengandung banyak bawang putih, bawang bombay, dan bawang merah. Jika dikonsumsi terlalu banyak, ketiga jenis sayuran ini akan merangsang keluarnya banyak keringat yang bisa menyebabkan munculnya bau badan. Tidak heran jika orang yang menyukai bawang-bawangan risiko bau badan tak sedap lebih tinggi.

Nah... ternyata sederhana saja kan cara mencegah dan menghilangkan bau badan yang tidak sedap itu? Namun kenapa kita sering mengabaikannya? Itu karena kita tidak pernah mau memperhatikan kesehatan dan kebutuhan tubuh kita sendiri, kita terlalu sibuk memperhatikan tingkah orang lain, padahal diri sendiri pun banyak yang perlu dibenahi.

Perawatan tubuh tidak hanya mencegah dan menghilangkan bau badan saja. Bagi sebagian orang mungkin merasa tidak perlu perawatan tubuh secara ekstra karena mereka berpikir toh gue bukan artis atau foto model yang kerjanya bermodalkan keindahan tubuh. Iya memang betul namun sebagai manusia yang mempunyai aktivitas tinggi tubuh kita juga perlu *dicharge*, sama halnya seperti HP atau mungkin laptop kita yang setiap hari kita pakai tentu perlu istirahat, baterainya perlu *dicharge* bahkan mungkin perlu di-*install* ulang dan virus-virusnya dibersihkan supaya tidak lemot lagi.

Begitu pula dengan tubuh kita, sekali-sekali butuh perawatan ekstra. Kita ini bukan robot, benda dari besi saja perlu perawatan, apalagi manusia. Karena tubuh kita bukan terbuat dari besi rongsokan. Atau kita mau dianggap sama dengan besi rongsokan? *Udah berkarat, gak kepake trus dibuang deh... amit-amiiit jangan sampe yaa kayak gitu.*

Perawatan tubuh itu gampang kok, sederhana pula, yang penting kemauan saja dan gak perlu sering-sering. Hanya sekali-sekali saja, yang penting rutin supaya hasilnya terasa. Bahan yang dibutuhkan pun tidak selalu menggunakan kosmetik perawatan tubuh yang mahal, banyak bahan-bahan kosmetika tradisonal yang bisa kita gunakan di rumah. Kalau malas bikin sendiri sekarang banyak di supermarket kosmetik-kosmetik untuk perawatan tubuh yang praktis dan mudah, biasanya berbentuk cairan dalam botol atau berbentuk krim.

Berbagai produk lulur sekarang banyak terdapat di pasaran, dari yang murah meriah sampai yang lumayan mahal harganya, sesuaikan saja dengan kebutuhan kulit dan *budget* kita tentunya. Contoh lulur berbentuk krim adalah lulur sabun mandi, yang

berbentuk krim kasar, ada butiran-butirannya. Fungsi butiran-butiran seperti pasir itu adalah untuk mengangkat kotoran dan sel-sel kulit mati. Mandi setiap hari dengan sabun mandi biasa saja tidak cukup, karena kulit kita mempunyai beberapa lapisan yang tentu saja harus dijaga kesehatannya. Lapisan kulit paling luar yang paling rentan terhadap berbagai penyakit kulit.

Untuk membersihkan dan meregenerasi sel, diperlukan nutrisi tambahan selain dari sabun mandi. Lulur biasanya mengandung nutrisi juga yang diperlukan untuk kesehatan kulit tubuh, selain wanginya lebih tahan lama daripada sabun biasa. Rasanya nyaman dan segar sekali kulit jika sehabis perawatan dengan lulur, iya kan? Kulit jadi bersih, licin, dan harum.

Langkah mudah perawatan tubuh dengan lulur di rumah sebagai berikut:

1. Kondisi kulit masih dalam keadaan kering.
2. Balurkan lulur, baik lulur cair/ lulur kocok atau lulur krim pada seluruh tubuh.
3. Biarkan sampai setengah kering, lalu gosok-gosok lulur tersebut hingga kotoran yang menempel di kulit terangkat.
4. Bersihkan sisa lulur yang sudah mengering tersebut dengan tangan kita.
5. Mandi dengan air bersih hingga sisa lulur tak bersisa.
6. Setelah mandi jangan lupa gunakan *body lotion* ke seluruh tubuh kita untuk menjaga kelembapan kulit.
7. Lakukan perawatan rutin maksimal 2 minggu sekali.

Perawatan Pranikah

Tak usah bingung untuk perawatan menjelang hari bahagiamu, *Girls*. Di salon-salon sekarang banyak tersedia paket-paket perawatan pranikah. Dari yang paket hemat sampai paket lengkap. Jangan diabaikan ya perawatan yang satu ini, masa sih menjelang hari bahagia tidak mau menyisihkan waktu dan dana untuk perawatan ekstra ini. Buatlah hari bahagiamu menjadi istimewa. Karena tak kan pernah terulang lagi, tentunya semua berharap menikah hanya satu kali seumur hidup.

Biasanya dari perias pengantin disiapkan juga paket perawatan pranikah. Perawatan dari perias pada umumnya dilakukan 2 minggu menjelang hari H, jika dirasa kurang, baiknya dari 2 bulan sebelumnya kita melakukan perawatan sendiri. Perawatan yang dilakukan tidak jauh berbeda dengan perawatan biasa yang sudah dibahas di bab sebelumnya. Hanya saja untuk persiapan pernikahan biasanya bahan-bahan yang digunakan lebih spesial dan lebih banyak.

Tetapi jika Anda malas pergi ke salon karena sibuk, tidak ada waktu, malas antre di salon atau ada alasan lain yang memang agak sulit untuk ke salon. Perawatan tubuh bisa saja dilakukan di rumah. Jika Anda sudah rutin melakukan perawatan sehari-hari yang sudah dibahas di bab sebelumnya tentu perawatan pranikah tidak berbeda jauh hanya saja biasanya bahan-bahan yang digunakan lebih spesial dibanding untuk perawatan sehari-hari.

Semua pengantin pada hari H tentu ingin terlihat *manglingi* (sangat berbeda dari penampilan biasanya), karena akan menjadi ratu dan raja sehari hendaknya dipersiapkan dari jauh-jauh hari. Calon pengantin sudah pasti ingin tampil dengan dandanan sebaik mungkin, untuk menunjang penampilan perawatan tidak hanya dilakukan dari luarnya saja, tetapi juga harus dibantu dengan asupan makanan yang baik dan bergizi. Mengingat pada saat hari H perlu stamina ekstra, karena calon pengantin akan sangat lelah menghadapi serangkaian acara yang membahagiakan. Selain itu, bagi calon pengantin perempuan akan menjadi seorang ibu maka gizi makanan harus mulai dijaga jauh-jauh hari sebelum hari bahagia tiba.

Perawatan pranikah biasanya meliputi perawatan wajah, rambut, tubuh dan area kewanitaan. Semakin mendekati hari H biasanya perawatan semakin dimaksimalkan. Wajah tentu saja di-*facial* lengkap, rambut biasanya selain di-*creambath* atau di spa juga ada tambahan perawatan khusus supaya rambut wangi tahan lama dengan cara diuap. Perawatan tubuh lengkap, dilulur, *massage*, mandi susu, dan mandi uap. Fungsi mandi uap selain membuat rileks tubuh juga untuk mengurangi keringat saat hari H.

Perawatan yang tak kalah pentingnya untuk calon pengantin adalah perawatan seputar wilayah kewanitaan. Di salon-salon tersedia berbagai macam paket perawatan khusus area itu.

Selain perawatan luar tubuh, calon pengantin perlu perawatan dari dalam tubuh yang fungsinya untuk membersihkan diri dari dalam. Mengonsumsi makanan yang bergizi juga jangan lupa suplemen tambahan supaya badan tetap fit. Biasanya perias akan memberikan saran supaya mengurangi konsumsi garam, karena jika makanan yang dikonsumsi terlalu banyak garam akan membuat produksi keringat berlebih, hal itu akan berpengaruh terhadap hasil riasan wajah.

Calon pengantin zaman dulu sering melakukan ritual puasa, selain untuk menjaga kestabilan berat badan juga untuk menjaga asupan gizi sampai hari H, juga untuk memancarkan cahaya saat hari H nanti agar terlihat *manglingi*. Banyak loh pengantin-pengantin sekarang saat hari H kok gak *manglingi*, kenapa ya? Banyak faktor yang penyebabnya, salah satunya ritual di atas tadi.

Zaman dulu calon pengantin betul-betul melakukan ritual yang akan menunjang penampilan berbeda saat hari H, hal itu dilakukan karena para orangtua meyakini calon mempelai akan memasuki gerbang kehidupan yang baru. Untuk memasukinya perlu kesiapan lahir dan batin. Di daerah Jawa banyak ritual-ritual perawatan lahir dan batin sebelum hari H datang. Setiap ritual itu mempunyai arti atau simbol yang positif, intinya calon mempelai tidak boleh melakukan perbuatan negatif, mempunyai pikiran negatif sehingga akan mengurangi aura kecantikan yang akan mengurangi atau menghalangi sakralnya hari pernikahan nanti.

Perawatan Pasca-melahirkan

Setelah hari pernikahan yang membahagiakan, akan disusul lagi dengan kebahagiaan lain. Melahirkan adalah sebuah tahap kehidupan yang sangat istimewa bagi para perempuan setelah pernikahan. Seorang perempuan belum dikatakan sempurna jika belum melahirkan, begitu kata orangtua kita dulu. Jika sudah menikah dan mampu melahirkan anak, barulah kita menjadi seorang perempuan yang sempurna karena tahapan-tahapan hidup yang sangat penting sebagai perempuan sudah kita lewati.

Para orangtua kita dulu sangatlah telaten dalam melakukan perawatan badan pasca-melahirkan. Tidak heran kan jika mereka sampai usia tua (yang diberikan umur panjang) begitu sehat dan segar. Saya masih ingat saat saya baru melahirkan anak pertama mama dan bapak begitu cerewet mengingatkan saya pentingnya melakukan perawatan badan pasca-melahirkan.

Bahkan jauh-jauh hari sebelum melahirkan saya sudah dibekali bermacam-macam tip perawatan badan supaya tubuh kita tetap sehat, bugar, dan tidak cepat layu.

Bapak dulu selalu mengatakan jadi perempuan tidak boleh jorok, harus selalu terlihat bersih dan rapi di depan suami. Kalau tidak rajin merawat diri, jangan menyesal kalau tubuh kita cepat layu dan kalah bugar oleh suami. Jangan salah, pria itu semakin bertambah usia akan semakin terlihat segar dan matang. Apalagi saat masuk usia 40-an pria itu lagi matang-matangnya, lagi *handsome-handsomenya* begitu kata yang sudah mengalami. Sementara wanita semakin bertambah usia semakin layu, kenapa? Karena perempuan energinya terkuras saat hamil dan melahirkan. Jika kita tidak pandai-pandai merawat diri, kecantikan dan kesegaran yang kita miliki dulu saat gadis akan langsung pudar, layu ditelan kesibukan mengurus suami dan anak-anak. Sesibuk apa pun mengurus bayi atau anak-anak, kita tetap kita harus menyediakan waktu untuk diri sendiri... *me time* istilahnya.

Aktivitas *me time* salah satunya adalah perawatan tubuh, dijamin badan akan langsung terasa segar, bugar, dan kita bersemangat lagi untuk melakukan segala aktivitas. Pasca-melahirkan itu adalah masa-masa yang cukup berat bagi seorang wanita, apalagi jika melahirkan anak pertama, hampir semua ibu muda mengalami *baby blues syndrome.* Sindrom yang menyerang para ibu muda karena perubahan ritme hidup yang tiba-tiba. Walaupun mental kita siap melahirkan, tetapi karena perubahan hormon sindrom itu rata-rata menyerang hampir semua ibu-ibu muda. Hanya taraf berat ringannya sindrom yang dialami itu berbeda-beda.

Banyak cara mengatasi *baby blues syndrome*, di antaranya dengan menenangkan hati dan pikiran. Perawatan badan adalah salah satu cara menenangkan hati dan pikiran. Apa saja yang harus kita lakukan untuk mengurangi bahkan menghilangkan sindrome tersebut.

1. Bersyukurlah jika saat melahirkan anak pertama masih ada orangtua dan mertua lengkap. Mintalah bantuan mereka untuk ikut merawat si kecil karena anda tidak bisa melakukannya sendirian *full* 24 jam. Anda juga perlu istirahat, perlu makan, minum yang cukup, dan tentu perlu perhatian dari suami.
2. Ikuti apa yang disarankan orangtua kita dalam menjalani perawatan tubuh pasca-melahirkan. Biasanya orangtua banyak memberi rambu-rambu selama kita menjalani masa nifas. Baik dari segi makanan, minuman, dan aktivitas sehari-hari. Jangan merasa karena kita hidup di zaman modern, saran-saran dan nasihat orangtua kita sudah tidak relevan lagi untuk kita jalankan. Malah apa yang biasanya orangtua kita katakan itu biasanya benar dan terasa sekali manfaatnya.
3. Terima dengan ikhlas siklus hidup yang tiba-tiba berubah, ada si kecil yang menuntut perhatian kita secara ekstra, ada suami yang tiba-tiba selalu berada di samping kita setiap hari. Bersyukurlah sudah melewati tahap menjadi perempuan yang sempurna, karena tidak semua perempuan bisa memasuki tahap seperti yang kita alami.
4. Nikmati aktivitas kita dengan si kecil yang mungkin sering rewel atau menyita waktu istirahat kita. Dulu saat masih *single,* kita bisa sesuka hati menggunakan waktu kita untuk aktivitas apa pun. Sekarang setelah punya bayi tentunya

harus menyesuaikan dengan ritme si bayi. Santai saja semua akan terlewati dengan baik. Ajak suami untuk bekerja sama mengasuh si buah hati. Minta pula pengertian suami jika kita sekarang lebih sibuk mengurus si kecil daripada melayaninya, kerja sama yang baik akan mengurangi tingkat stres Anda.

5. Luangkan waktu walau sejenak untuk diri sendiri supaya badan anda tetap fit dan bugar, hati dan pikiran pun lebih tenang.

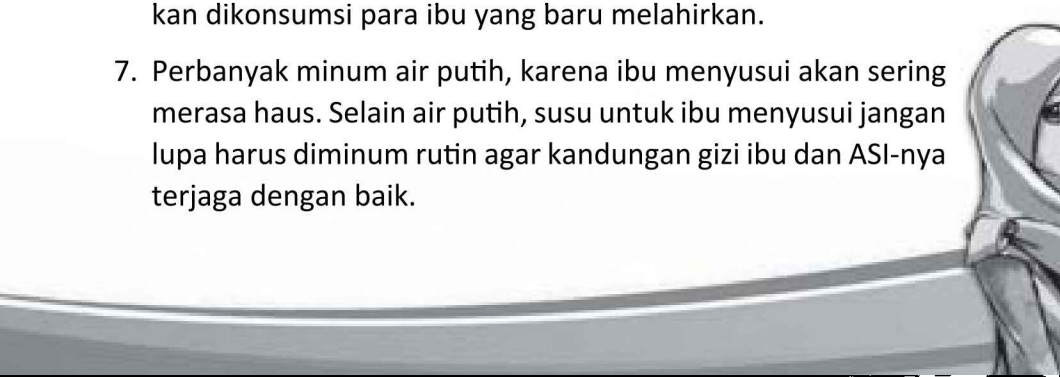
Masa-masa *baby blues syndrome* biasanya tidak terlalu lama menyerang kita. Seiring berjalannya waktu, kita akan sangat menikmati peran sebagai ibu. Masa nifas adalah masa-masa yang membutuhkan perawatan ekstra baik si bayi maupun ibunya. Terutama ibunya jika ingin badannya tidak terlalu banyak perubahan, tidak ingin melar dan sebagainya maka harus diperhatikan perawatan badan pada masa nifas ini.

Setelah saya alami sendiri ternyata apa yang sering orangtua kita katakan itu banyak benarnya. Kebanyakan orang zaman sekarang selalu bicara bahwa itu mitos yang tidak perlu kita ikuti. Misalnya minum jamu-jamuan pasca-melahirkan, pijit badan, membalurkan macam-macam ramuan di badan, tidak boleh tidur siang dengan cara merebahkan diri di tempat tidur, jangan makan ikan-ikan yang menimbulkan bau anyir pada ASI, dan sebagainya.

Ternyata semua yang dilarang dan dianjurkan orangtua kita itu bukan sekadar mitos tetapi memang seharusnya kita lakukan untuk kesehatan sang bayi dan diri kita sendiri.

Beberapa hal yang harus dilakukan ibu yang baru melahirkan untuk kesehatan dan kebugaran tubuhnya hingga jangka panjang, di antaranya:

1. Minum jamu-jamuan. Jamu 40 hari secara berturut-turut.
2. Memakai bengkung/stagen supaya rahim terjaga kondisinya, tidak terguncang dan supaya perut tidak buncit di kemudian hari.
3. Memakai pilis di kening. Supaya kepala tidak pusing karena biasanya kita kurang tidur.
4. Perut dibalur ramuan seperti masker dari paket jamu supaya badan terasa hangat dan sehat, namanya tapel. Ikuti petunjuk pemakaian dari paket jamu tersebut insya Allah jika kita disiplin badan akan cepat fit seperti semula sebelum melahirkan.
5. Kaki dan tangan balur dengan parem yang tersedia di paket jamu tersebut. Parem dibalur jika kita merasa perlu saja. Badan akan terasa hangat dan nyaman.
6. Makan makanan yang bergizi, jika ingin makan ikan harus diimbangi dengan lalap-lalapan, agar ASI tidak bau anyir dan kualitasnya bagus. Jika ASI bau anyir maka akan mengakibatkan bayi sering muntah atau gumoh. Pipis bayi pun akan langsung tercium bau anyir. Dan bau anyir itu biasanya menempel di baju bayi. Kalau gak percaya buktikan saja sendiri. Lalap-lalapan apa yang bisa menangkal bau anyir tersebut? Kunyit dan lempuyang adalah rempah-rempah yang sangat dianjurkan dikonsumsi para ibu yang baru melahirkan.
7. Perbanyak minum air putih, karena ibu menyusui akan sering merasa haus. Selain air putih, susu untuk ibu menyusui jangan lupa harus diminum rutin agar kandungan gizi ibu dan ASI-nya terjaga dengan baik.



8. Sebaiknya selama nifas lupakan dulu pogram diet demi memulihkan kesehatan badan khususnya rahim dan kesehatan si bayi dengan mengonsumsi makanan bergizi. Jangan berpikir dulu tentang badan takut melar. Hal itu bisa diatasi jika sudah melewati masa nifas. Yang paling penting adalah perut setiap harinya dibalut dengan stagen/ bengkung supaya perut menjadi rata kembali minimal selama 2 bulan dan posisi rahim terjaga dengan baik.
9. Jika masa nifas sudah lewat dan kondisi fisik sudah sehat, sebaiknya mulai melakukan olahraga untuk mengecilkan perut supaya tidak buncit. Bukankah problem utama para ibu itu adalah perut buncit pasca-melahirkan? Ada baiknya sebelum melakukan aktivitas olahraga, Anda berkonsultasi dahulu pada dokter atau bidan untuk memastikan kondisi rahim Anda sudah pulih kembali atau belum.

Banyak para ibu muda di zaman sekarang ini yang tidak pernah memakai bengkung setelah melahirkan, karena malas dan tidak ada waktu. Kebanyakan hanya memakai gurita atau korset saja. Padahal memakai stagen tidak menyita banyak waktu kok, paling hanya perlu waktu 15 menit untuk memakainya hingga rapi. Rasa malas itu harus kita lawan jika kita ingin mengembalikan perut yang buncit.

Selain itu memakai stagen dan tidak sangat berbeda rasanya dalam menjaga kondisi rahim. Saya sendiri merasakan jika tidak memakai stagen rahim itu rasanya seperti mau jatuh karena tidak ada yang menyangganya dari luar. Perut rasanya tidak enak, seperti luber ke sana kemari.

Saya punya contoh nyata beberapa teman saya yang dulunya setelah melahirkan tidak pernah memakai stagen/bengkung

perutnya sampai sekarang buncit terus seperti orang hamil. Mereka sendiri mengakui tidak memakai stagen/bengkung dan efeknya seperti itulah sekarang.

Memakai stagen hanya diperbolehkan untuk ibu-ibu yang melahirkan secara normal, untuk ibu-ibu yang melahirkan secara caesar mereka dilarang menggunakan stagen di perutnya. Melahirkan normal memang jauh lebih mudah dalam memulihkan kesehatannya kembali. Beruntunglah ibu-ibu yang melahirkan secara normal tidak melalui operasi itu berarti karunia yang tak ternilai dari Allah Swt., karena bayi dan kondisi alat reproduksi kita tidak bermasalah.

Sekarang ini hal-hal yang tradisional sering dilupakan orang, apa yang dinasihatkan orang-orang tua kita dulu sering diabaikan, padahal semua yang dianjurkan orang tua kita itu sangat bermanfaat. Salah satunya adalah memakai bengkung itu pasca-melahirkan. Saya pernah baca di sebuah majalah muslimah kisah seorang peragawati terkenal dulu yang sekarang berhijab rapi, beliau bercerita setiap dia habis melahirkan selalu memakai bengkung selama 6 bulan, hal itu dia lakukan agar bentuk tubuhnya kembali seperti semula dan perutnya tidak buncit. Dan itu terbukti oleh saya sendiri. Saya sekarang masih ada rasa menyesal karena dulu memakai bengkungnya tidak terlalu disiplin, seandainya saya memakainya minimal selama 2 bulan *full* mungkin perut saya juga jauh lebih rata dibanding sekarang.

Ibu-ibu yang melahirkan melalui operasi *caesar* bukan berarti tidak bisa langsing lagi atau tetap buncit perutnya karena tidak boleh pakai stagen pasca-melahirkan. Banyak jalan menuju Roma Bun... ehh menuju langsing maksudnya hehe. Pasca-operasi *caesar* tidak bisa disamakan dengan yang melahirkan

normal (*partus* spontan). Lalu bagaimana caranya agar langsing dan perut rata kembali?

1. Konsultasikan dengan dokter Anda untuk memastikan kondisi fisik Anda.
2. Mulailah dengan pola hidup sehat. Jika Anda menyusui dengan ASI, abaikan dulu keinginan untuk diet. Bayi Anda prioritas utama untuk mendapatkan gizi yang baik melalui ASI ibunya. Dan Anda sebagai ibu pun harus terpenuhi kebutuhan gizinya dengan baik. Supaya kondisi kesehatan Anda segera pulih kembali.
3. Jika dokter mengizinkan, mulailah dengan olahraga ringan. Supaya lemak-lemak yang berada dalam tubuh bisa sedikit-sedikit berkurang. Konsultasikan olahraga apa saja yang diperbolehkan untuk ibu yang melahirkan dengan operasi *caesar*.
4. Perbanyak mengonsumsi buah dan sayuran, selain untuk menambah volume ASI juga untuk membantu mengurangi konsumsi karbohidrat, karena karbohidratlah sumber utama menimbunnya lemak di dalam tubuh kita.
5. Jangan minum suplemen pelangsing saat masih menyusui, karena suplemen tersebut dikhawatirkan akan membawa dampak yang kurang baik terhadap kualitas ASI juga terhadap kesehatan si ibu tersebut.

Berbagai Perawatan Wajah dan Tubuh Kekinian

Perawatan badan dan wajah memang masih banyak yang malas melakukannya, karena sudah terbayang akan menyita waktu yang lama, biasanya seperti itu apalagi jika kita melakukan perawatannya ke salon. Padahal sebetulnya perawatan wajah dan tubuh bisa dilakukan di sela-sela kesibukan di rumah, misalnya sambil beres-beres rumah, nyuci baju, nyuci piring, dan lain sebagainya. Sebelum melakukan itu kita maskeran wajah dulu, toh tidak setiap hari dilakukan, seminggu sekali aja sudah bagus. Lagian perawatan seperti itu tidak memakan waktu lama, paling 10-15 menit, perawatan tubuh kita lakukan saat mandi, itu pun tidak dilakukan setiap mandi, simpel kan?

Setelah melakukan perawatan wajah dan tubuh secara tradisional, tentu pilihan lain untuk mendapatkan kecantikan kulit dan wajah yang diinginkan adalah melakukan perawatan dengan cara modern. Banyak pilihan yang bisa kita lakukan, mulai dari

mendatangi klinik-klinik kecantikan, dokter kulit ataupun tetap kita lakukan perawatan tersebut di rumah.

Saat ini banyak pilihan produk perawatan wajah dan tubuh secara modern yang berkualitas baik dan aman digunakan. Produk-produk tersebut ada yang diminum dan tentu saja sambil melakukan perawatan dari luar tubuh. Setiap punya kecocokan sendiri terhadap produk kecantikan sesuai kebutuhannya.

Sudah 4 tahun ini saya melakukan perawatan wajah dengan produk khusus yang hasilnya keren banget, yaitu seterika wajah. Awalnya saya rutin melakukan seterika wajah seminggu 2x, lalu apa hasilnya? Alhamdulillah kulit tetap licin, halus, makin bersih dan cerah. Dari dulu saya tidak pernah melakukan perawatan wajah di salon, entah kenapa saya tidak pernah tertarik untuk facial di salon, selalu dilakukan sendiri di rumah. Baik menggunakan bahan tradisional maupun kosmetik yang siap beli.

Saya berani membeli produk seterika wajah itu karena saya merasa sangat perlu dan harus memilikinya, karena saya berpikir itu adalah alat investasi perawatan untuk jangka panjang. Selain itu dengan memiliki alat tersebut saya bisa menghasilkan uang juga, karena saya bisa melayani jasa seterika wajah untuk keluarga dan teman-teman. Dapet dua kali untung kan? Wajah tetap kinclong, uang pun didapat.

Kosmetik seterika wajah ini jelas bukan produk sembarangan, ia merupakan produk berkualitas tinggi dan tidak dijual di pasaran bebas, atau di gerai-gerai kosmetik. Mengapa saya memilih produk tersebut? Karena kandungan dan manfaatnya yang luar biasa. Apa saja manfaat dari seterika wajah ini?

Galvanic Spa atau dinamakan juga perangkat seterika wajah yang membantu meningkatkan masalah kulit dengan meng-

gunakan arus galvanic. Spa galvanic menggunakan arus listrik yang dapat mengubah dari positif ke negatif. Alat ini dapat digunakan untuk 3 perawatan, dari mulai wajah, tubuh dan rambut. Alat seterika wajah yang kecil hanya segenggam tangan tapi memiliki fungsi dan manfaat yang dahsyat. Dengan teknologi Ageloc yang dimilikinya galvanic memiliki banyak manfaat:

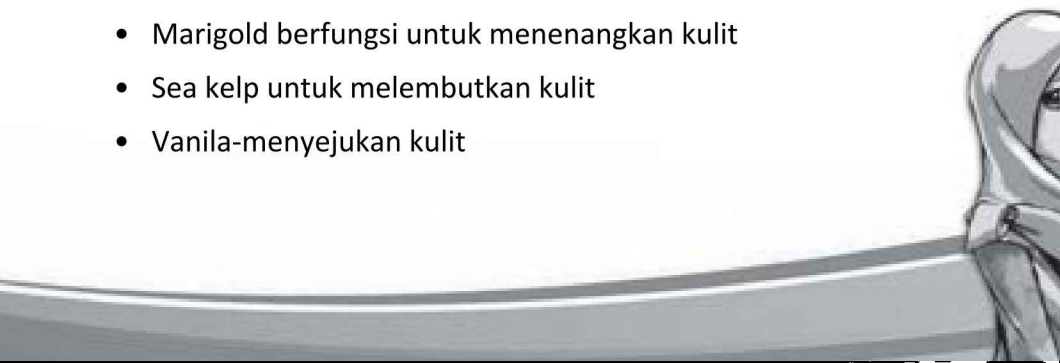
1. Menyeterika keriput di wajah
2. Mengecilkan pori-pori
3. Mereset sel kulit wajah anda menjadi 5 tahun lebih muda langsung pada sumber penuaan.
4. Menghaluskan tekstur wajah
5. Mencerahkan serta melancarkan sirkulasi darah pada wajah
6. Membentuk otot pipi sehingga lebih tirus
7. Mendetox dari penggunaan kosmetik berbahaya
8. Menstabilkan kulit yang sudah telanjur sensitif (rusak)
9. Hasil langsung terlihat setelah perawatan selama 10 menit

Kosmetik yang digunakan oleh seterika wajah ini adalah sepasang facial gels yang ajaib, Ageloc Serum treatment-Facial gel bermanfaat untuk mengubah raut wajah lelah dan stres menjadi penampilan yang lebih segar dan terlihat lebih muda.

Kandungan Bahan Ageloc Spa Facial Gel:

Gel putih:

- Marigold berfungsi untuk menenangkan kulit
- Sea kelp untuk melembutkan kulit
- Vanila-menyejukan kulit



Gel biru:

- *Blend* berfungsi menargetkan sumber penuaan
- *Arginine* berfungsi membantu pemulihan kulit dari stres
- *Magnesium* berfungsi merangsang energi gel

Untuk perawatan tubuh dan rambut alat ini mempunyai serum khusus pula yang akan membuat tubuh Anda langsing tanpa harus melalui sedot lemak atau akupuntur, sangat praktis dan mudah digunakan. Untuk rambut serumnya berfungsi untuk mengobati kebotakan dan menyuburkan kembali rambut yang rontok. Sangat cocok digunakan oleh kaum pria yang mengalami kebotakan dini.

Facial galvanic bisa digunakan untuk semua jenis kulit, tersedia serum khusus sesuai jenis kulit yang anda butuhkan. Perawatan ini juga sangat aman untuk ibu hamil dan menyusui.

Hidup Sehat dan Seimbang

Cantik secara lahir dan batin tentu impian semua wanita. Cantik tetapi tidak sehat tentu tidak akan terlihat. Orang yang tidak canti tetapi sehat akan selalu terlihat segar. Tetapi kita sering mengabaikan kesehatan yang seharusnya menjadi prioritas utama. Dalam aktivitas sehari-hari kita sering mengabaikan pola hidup sehat. Padahal jika badan kita tidak sehat, pikiran pun akan terganggu, tentu saja aura yang keluar pun tidak cerah.

Menjaga pola hidup sehat sebetulnya tidaklah sulit, tergantung seberapa besar niat kita untuk menjaganya, sama halnya seperti yang sudah di bab sebelumnya tentang perawatan tubuh. Jika sudah punya niat yang kuat, upaya apa pun untuk menjaga kesehatan akan kita upayakan.

Untuk mencapai hidup sehat tentu saja tidak cukup hanya dengan perawatan wajah dan tubuh saja, tetapi pola hidup dan gaya hidup pun sangat berpengaruh. Wajah yang bersih dan mulus licin tidak akan didapatkan jika kita tidak memperhatikan pola hidup seimbang. Faktor-faktor yang menunjang pola

hidup sehat sudah sangat sering dan banyak di bahas di berbagai tulisan, baik di buku, majalah, artikel, dan lain sebagainya, tetapi masih sangat sering kita abaikan, di antaranya adalah istirahat yang cukup, makan dengan gizi seimbang, olahraga teratur, tidak mengonsumsi alkohol dan rokok.

Whaaaat? Konsumsi alkohol? Masa muslimah minum alkohol dan merokok? Jangan salah, hari gini masih banyak wanita Islam, berjilbab tapi tetap merokok dan minum alkohol. Kenapa bisa begitu? Biasanya karena gaya hidup, pengaruh teman, dan lingkungan keluarga yang mendukung. Sebagian dari mereka jilbab hanya sebatas ikut *trend* saja belum dari hati.

Tentu saja pola hidup seperti itu tidak sehat dan sangat berpengaruh terhadap kesehatan badan, khususnya kulit. Kebanyakan perempuan yang suka merokok kulit wajahnya cepat menua, selain faktor pikiran juga yang mendukung. Kulit menjadi cepat kering akibat efek buruk rokok. Apalagi jika ditambah dengan mengonsumsi alkohol, tidak perlu kita bahas panjang lebar yang namaya alkohol jelas tidak sehat dan akan merusak metabolisme tubuh, itu sebabnya Islam mengharamkannya.

Sebetulnya, mudah saja menerapkan pola hidup sehat dan seimbang, itu semua kembali kepada niat masing-masing. Jika badan ingin sehat, pikiran kita pun harus sehat.

Memang betul tidak mudah menenangkan pikiran jika sedang ada masalah, tapi masalah yang sedang dihadapi itu bukan untuk dipikirkan saja tapi dicari solusinya. Merokok dan mengonsumsi alkohol bukanlah cara yang tepat menyelesaikannya. Mendekatkan diri pada Yang Mahakuasa adalah langkah yang paling tepat, sehingga pikiran kita tetap tenang, dan pola hidup sehat bisa terus kita lakukan.

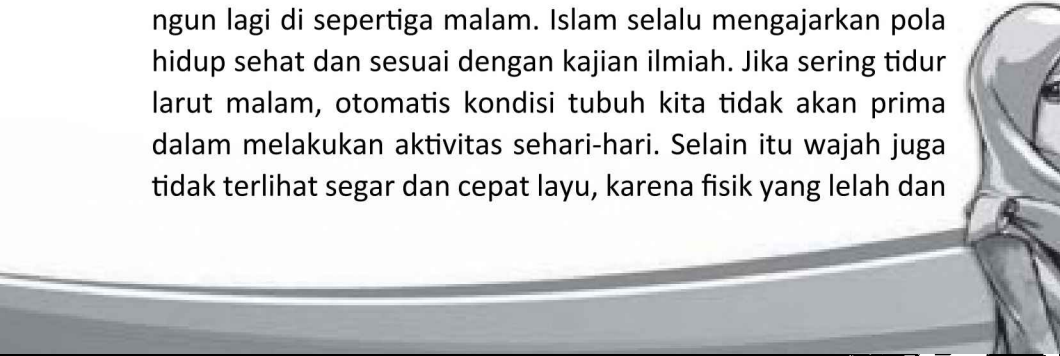
Beberapa pola hidup sehat yang bisa lakukan, di antaranya:

1. Makan dengan gizi seimbang

   Dari kecil kita sudah mendapatkan pendidikan pola makan 4 sehat 5 sempurna. Namun ternyata semakin kita dewasa pola makan kita jauh dari sehat. Terutama kurangnya konsumsi serat yang terdapat dalam sayur dan buah. Hal itu tentu saja akan mengakibatkan pengaruh yang tidak sehat pada tubuh kita. Kulit akan terlihat kering dan kusam jika kita kurang mengonsumsi buah dan sayur. Selain itu bagi para wanita, biasanya semakin dewasa semakin kurang mengonsumsi susu, padahal tubuh kita sangat memerlukan asupan gizi dari susu, misalnya kalsium dan protein. Banyak wanita dewasa yang mengalami pengeroposan tulang saat usia masih terbilang muda, itu disebabkan karena kalsium kita banyak tersedot saat hamil dan menyusui. Pengeroposan tulang bisa dicegah dengan rutinnya mengonsumsi susu setiap hari. Jangan khawatir tubuh akan gemuk jika minum susu, sekarang banyak tersedia susu dengan kadar lemak rendah atau *low fat*, bisa juga yang tidak suka susu sapi diganti dengan susu kedelai. Jangan lupa protein nabati dan hewani tetap harus rutin dikonsumsi.

2. Tidur yang cukup

   Disarankan untuk tidak tidur telalu malam, dalam Islam diajarkan untuk tidur tidak tidur larut malam supaya kita bisa bangun lagi di sepertiga malam. Islam selalu mengajarkan pola hidup sehat dan sesuai dengan kajian ilmiah. Jika sering tidur larut malam, otomatis kondisi tubuh kita tidak akan prima dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Selain itu wajah juga tidak terlihat segar dan cepat layu, karena fisik yang lelah dan



kurang istirahat. Kulit lelah merupakan salah satu penyebab penuaan dini, kerutan cepat datang padahal usia masih relatif muda.

3. Olahraga teratur

   Banyak olahraga ringan yang bisa kita lakukan untuk membantu agar tubuh tetap sehat. Jalan kaki, lari atau senam secara rutin. Saat ini banyak sanggar-sanggar senam menawarkan program yang menarik untuk kebugaran tubuh. Tinggal kita pilih saja program apa yang kita inginkan sesuai kebutuhan.

4. Perbanyak minum air putih

   Sepele, tetapi justru ini yang sering terlupakan. Malah banyak orang yang kurang menyukai minum air putih. Terlalu sering minum minuman yang mengandung pemanis tentu kurang baik untuk kesehatan. Terapi yang paling baik dengan air putih itu adalah saat bangun tidur di pagi hari. Minumlah minimal 1 gelas air putih, banyak yang menyarankan setiap pagi minum 2 gelas air putih. Manfaat minum air putih di pagi hari di antaranya yaitu, mengurangi sembelit, sehingga proses buang air besar lancar dan racun yang berada dalam tubuh pun ikut terbuang. Selain itu terapi ini sangat membantu yang ingin melangsingkan badan, karena dengan sering minum air putih akan membuat perut lebih kenyang dan tahan lapar. Air putih juga membantu melembapkan kulit, sehingga kulit wajah dan tubuh kita senantiasa segar dan sehat.

5. Perbanyak ibadah

   Dengan rajinnya beribadah maka pikiran dan batin kita akan lebih tenang. Jika ada masalah pun, Insya Allah lebih mudah

mendapatkan solusi karena batin dan pikiran kita yang tenang menghadapinya. Perbanyak zikir untuk mengisi jiwa dan hati supaya tidak kosong, supaya pikiran selalu tenang. Jika pikiran tenang maka Insya Allah akan sehat lahir batin.

Inner Beauty is Primary

Dari keseluruhan perawatan fisik yang sudah kita bahas sebelumnya, agar terlihat cantik tentu tidaklah lengkap jika rohani kita terlihat dekil. Rohani yang dekil karena tak pernah dicuci dan dirawat akan semakin memperparah penampilan kita sehari-hari. Sudah jasmaninya dekil rohaninya pun dekil, *oalaaah* apa kata dunia? Bagaimana pula nanti di akhirat?

Perawatan jasmaniah yang kita lakukan secara total dan rutin tak akan ada artinya jika perawatan rohaniah tidak kita lakukan. Kesehatan jasmani dan rohani sudah satu paket jika kita ingin memperoleh keseimbangan hidup, bahagia dunia dan akhirat. Sukses dalam membangun relasi sehingga kita memperoleh manfaat dalam kehidupan dan memberi manfaat pada orang banyak.

Kecantikan jasmani memang hanya sementara, tetapi kecantikan rohani akan terus kekal sampai di akhirat nanti. Kecantikan rohani kunci utama yang akan membantu tampilan kita sehari-hari. Semua akan langsung terlihat pada tindakan, ucapan, dan sikap kita.

Banyak para muslimah wajahnya sangat cantik pakaiannya rapi tapi sikap dan ucapannya sangat tidak cantik. Sering kita lihat para muslimah cantik itu tak bisa menjaga sikap. Berbicara kasar, teriak-teriak dengan tingkah laku yang "keganjenan" pula. Bagaimana kita bisa bersimpatik dengan muslimah seperti itu? Janganlah merusak citra Islam yang indah dan anggun itu dengan sikap kita yang sangat tidak pantas kita lakukan.

Sering kita lihat terutama di tempat-tempat umum para muslimah bersikap yang tidak pantas, orang-orang sering mengatakan gak cocok kelakuan sama jilbabnya. Naah kalau orang lain sudah berkata begitu, bagaimana kita sebagai muslimah mau memberi contoh yang baik atau memberikan citra yang positif sebagai muslimah?

Contoh saya sering memperhatikan jika berada di angkutan umum, para muslimah jika berbicara dengan teman-temannya saking asyiknya seperti lupa daratan, bergosip sambil tertawa terbahak-bahak. Sering pula dengan kata-kata yang kasar. "*Goblok luh, sialan luh...*" itu kata-kata yang begitu mudahnya keluar dari lisan kita. Itu baru sebagian *keciiill* saja kata-kata tidak pantas yang keluar dari lisan seorang muslimah.

Padahal Islam tidak mengajarkan kasar dan kekerasan, semuanya harus dengan cara lemah lembut. Bagaimana orang lain mau tertarik dan belajar tentang indahnya Islam jika kita sebagai umatnya tidak peduli dengan hal-hal yang sangat mendasar itu?

Itu baru ucapan, belum lagi sikap, tindakan, dan polah kita sehari-hari. Sekarang ini, setiap hari bisa kita lihat di jalanan saat berkendara banyak para ABG perempuan berjilbab, siswa SMP atau SMA kalau dibonceng motor duduknya *ngangkang*, padahal dia pake rok panjang sehingga roknya yang sempit itu otomatis

naik sampai paha minimal lutut dan dalemannya tidak pakai celana panjang atau leging maka terlihatlah auratnya ke mana-mana. Lalu untuk apa dia gunakan jilbab? Hanya untuk menutupi rambut? Menyedihkan, bukan?

Itulah kecantikan fisik yang tidak dibarengi dengan kecantikan akhlak. Akhlak yang baik mencerminkan rohani yang baik, setelah kita rajin merawat fisik, rohani pun harus rajin dirawat. Di akhir buku ini kita akan bahas perawatan kecantikan dari dalam tubuh atau yang disebut *inner beauty.*

Bagaimana kita bisa mendapatkan *inner beauty*? Mudah saja, kuncinya yang utama adalah selalu berpikir positif. *Inner beauty* bisa hilang karena kita stres, sakit atau kelelahan. Coba Anda perhatikan jika melihat orang stres, sakit atau kelelahan pasti terlihat langsung terhadap penampilan fisiknya yang kusut masai. Mata kuyu tak bercahaya, tak bergairah, senyum hilang... boro-boro pengin senyum bawaannya kalau lagi stres atau lelah pengin nabok orang, iya gak? Apalagi orang sakit gak kepengin ngapa-ngapain. Penginnya tiduran gak ada yang mengganggu sampai stamina pulih kembali.

Inner beauty itu merupakan istilah lain untuk *aura*. Sering kan kita mendengar istilah "wajahnya memancarkan aura positif". Naahh aura positif itulah yang dinamakan *inner beauty.*

Harapan kita sebagai wanita normal tentu saja memiliki kecantikan jasmani dan rohani atau selain kecantikan fisik juga *inner beauty* kita benar-benar memancar keluar. Sehingga akan memudahkan kita diterima dalam lingkungan mana pun dan tentu saja akan menguntungkan kita dalam melakukan kegiatan apa pun. Karena jika kita mudah diterima di lingkungan mana pun itu menandakan bahwa kita banyak disukai orang lain karena sikap,

ucapan, dan tindakan kita menyenangkan orang lain. Semua itu bisa kita dapatkan jika *inner beauty* kita bekerja dengan baik. Mengulang lagi pertanyaan di atas bagaimana agar *inner beauty* yang kita miliki tetap terpelihara dengan baik dan selalu memancar keluar?

1. Berpikiran positif dan tidak menyesali keadaan

   Setiap orang pasti memiliki masalah dalam hidupnya tetapi tetaplah mencoba selalu berpikir positif dalam menghadapi situasi apa pun. Setiap masalah pasti akan ada solusinya dan tidak perlu menyesali keadaan. Saat kita jatuh, terpuruk tak perlu menyalahkan siapa pun karena semua yang terjadi itu akan semakin mendewasakan kita. Keadaan buruk yang sedang kita alami bukan untuk disesali atau diratapi, tetapi dicari solusinya. Solusi akan datang jika kita selalu berpikir positif. Pikiran negatif akan semakin mempersulit keadaan dan menghilangkan inner beauty itu.

2. Kendalikan stres

   Stres menghadapi masalah adalah hal wajar tetapi jangan dibiarkan berlarut-larut hingga membuat semangat hidup kita hilang. Stres menyebabkan badan kita akan ikut sakit. Wajah yang kusut, kening berkerut, lelah, senyum yang hilang, terlihat tidak bahagia akan membuat masalah semakin dekat dengan kita. Stres akan hilang jika kita betah berlama-lama dalam zona itu. Bagaimana cara menghilangkannya? Yaa segeralah keluar dari zona tidak nyaman itu, kuncinya dari diri Anda sendiri.

3. Tetap bersemangat saat menghadapi cobaan

   Walaupun sedang menghadapi masalah berat tetaplah memiliki sikap antusias, tetap semangat dalam mencari solusi

jangan pesimis. Sikap pesimis akan mendatangkan energi negatif sehingga aura positif kita hilang, jika kita masih memiliki semangat maka gairah hidup akan terus menyala dan pemecahan masalah pun akan segera kita temui.

4. Manajemen hati

   Rasa syukur, optimis dan ikhlas akan membuat batin kita menjadi lebih tenteram. Selain itu rasa syukur akan membuat kita menghindari penyalit-penyakit hati seperti benci, iri hati, prasangka buruk dan penyakit hati lainnya. *Inner beauty* akan semakin memancar jika rasa syukur, optimis dan ikhlas ini kita tanamkan terus dalam hati.

5. Memiliki prinsip hidup yang kuat

   Saat ini banyak para muslimah yang belum memiliki prinsip hidup yang kuat. Sering galau, bingung, tidak punya tujuan, kehilangan jati diri, semua itu adalah penyebab seseorang tidak mempunyai prinsip hidup yang kuat. Terutama untuk para remaja, baik remaja abegeh ataupun remaja lanjut (mahasiswi). Banyak faktor yang menyebabkan seseorang tidak memiliki prinsip hidup, salah satu faktor utama adalah pendidikan orangtua di rumah. Tetapi semua itu bisa dilalui jika kita punya kemauan kuat untuk memperbaiki keadaan, yaitu dengan cara banyak belajar. Belajar dari kehidupan, belajar dari pengalaman, belajar dari banyak orang. Jika kita memiliki prinsip hidup yang kuat, gangguan, cobaan, dan hambatan hidup yang selalu datang akan mudah kita hadapi. Juga kita tidak akan mudah terkena rayuan ataupun tipuan orang lain.

6. Tampil percaya diri

   Percaya diri dengan kemampuan yang kita miliki akan membantu aura positif kita tetap terpelihara. Percaya diri sesuai

porsinya tidak berlebihan, tidak usah minder dan membanding-bandingkan dengan orang lain, setiap manusia punya kelebihan dan kekurangan, maksimalkan saja potensi diri kita sebaik-baiknya.

7. Pola hidup sehat

   Biasakan selalu melakukan pola hidup sehat. Konsumsi makanan yang bergizi dan halal tentunya, istirahat yang cukup dan olahraga. Dalam diri kita terdapat energi yang luar biasa, untuk itu kita harus menjaga kesehatan badan kita dengan sebaik-baiknya, jika sakit inner beauty kita akan hilang karena salah satu faktor penyebab hilangnya *inner beauty* itu adalah badan yang lelah atau sakit.

8. Mengasah kemampuan intelektual

   Salah satu yang terpenting untuk menunjang penampilan Anda sebagai wanita dan sangat membantu keluarnya aura positif anda adalah dengan kecerdasan. Hasil survei berdasarkan angket menyimpulkan bahwa pria sangat wanita yang cerdas. Wanita cerdas di mata para pria terlihat seksi, bukan seksi secara fisik, tetapi mereka sangat menarik untuk diajak berbicara dan berdiskusi karena pengetahuan dan wawasannya yang luas. Kecantikan Anda akan semakin memancar karena ditunjang kecerdasan Anda. Wanita cantik tapi tidak memiliki kecerdasan akan langsung hilang kecantikannya, karena tidak menarik. Diajak ngomong apa pun akan bengong terus karena pengetahuannya yang minim.

   Mengasah intelektual bisa dengan berbagai cara, membaca buku, mengikuti seminar-seminar atau pelatihan menonton

film, mendengarkan musik, dan lain sebagainya. Jangan pelit mengeluarkan dana untuk menambah kecerdasan Anda.

9. Tersenyum

   Usahakan dalam kondisi apa pun saat bertemu dengan orang lain terutama dengan orang-orang yang kita kenal untuk selalu tersenyum. Walaupun pikiran dan hati sedang teriris perih karena masalah yang dihadapi (*duuh... lebaynya hehe*) tetap wajah harus tersenyum. Jangan sampai orang lain tahu kalau hati sedang galau pikiran kacau, karena orang lain tidak akan membantu banyak memecahkan masalah pribadi Anda. Senyum akan membuat hati jauh lebih damai wajah pun akan terlihat lebih segar.

Aura kecantikan wanita terpancar dari beberapa aspek yang garis besarnya terbagi dalam empat bagian, yaitu: pikiran, sikap, jiwa, dan raga. Wanita dikatakan cantik bila memiliki pikiran yang positif.

Daftar Pustaka

Syaikh Kamil Muhammad Uwaidah. 2010. *Fiqih Wanita*. Pustaka Al-Kautsar: Jakarta

Meta Chan. 2012. *Fashion Hijab be Your Self*. Regina Media: Surabaya

Dra. Hj. Dewi Arfiani Jusuf. *Etika Padu Padan Busana Muslim*. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta: 2013

Tezario Vulanda, Hana Rinawati & Ifana Tesa. *The Art of Staying Young & Healthy*. Literindo: Yogyakarta, 2014.

Rahasia Membuka Aura dan Inner Beauty, Badrudin Akhsan, Sakkhasukma Yogyakarta, 2013

Rahasia Jelita, Menjadi Cantik Sepanjang Masa, N.A. Huda, Indah Surabaya, 2010

Make Over Your Face Sist, Octaviyanti S, Pustaka Baru Press Yogyakarta, 2015

Miracle Make Up by Wawa Sugimurti, Reni Kusumawardhani, PT. Gramedia Pustaka Utama Jakarta, 2008

Let's Make Up by Wawa Sugimurti, Reni Kusumawardhani, PT. Gramedia Pustaka Utama Jakarta, 2009

Ensiklopedi Wanita Muslimah, Haya Binti Mubarok Al-Barik, PT. Darul Falah, Bekasi, 2012

Rahasia Cantik dari Prancis, Bimo Permadi, Gramedia Widiasarana Indonesia, Jakarta, 2014

Internet

- Carasehat.net
- http://www.atfanmahendra.com/
- http://female.kompas.com/read/2009/04/22/11444483/mencegah.bau.tak.sedap.pada.ketiak (Erma Dwi Kusumastuti)

Tentang Penulis

Rina Maruti Widiasari adalah nama asli dari **Rina MW** yang akrab dipanggil **Rina**. Lahir, besar dan tinggal di kota hujan Bogor. Sejak kecil sudah hobi membaca, sangat menyukai bidang-bidang kewanitaan. Saat ini berprofesi sebagai pendidik, sebuah profesi yang sudah digelutinya sejak tahun 1999. Mengajar di sebuah sekolah negeri tingkat SMA dan pernah pula mengajar di sebuah perguruan tinggi swasta pada tahun 2012.

Alumni Jurusan pendidikan kesejahteraan Keluarga (sekarang IKK = Ilmu Kesejahteraan Keluarga), program studi Tata Busana pada Fakultas Teknologi dan Kejuruan IKIP Jakarta (sekarang UNJ), dan sempat menyelesaikan program Magister Manajemennya di Program Pasca Sarjana Ipwija (Jakarta) ini, mulai suka iseng menulis sejak SMA, semakin tertarik menulis sejak bergabung di KMO Indonesia pada tahun 2014.

Pernah mengikuti kursus kecantikan dan kursus rias pengantin di beberapa LKP di kota Bogor, pernah pula bisnis kosmetik, rias pengantin, dan mengadakan kelas beauty class sebagai instruktur untuk anak-anak tingkatan SMA.

Buku antologi pertamanya terbit tahun 2015 bertemakan *Kartini* bersama teman-temannya di grup menulis The Women dengan judul *Women with Million Dream*, antologi selanjutnya terbit tahun 2016 dengan judul *Kuins, Kumcer Kocak, Unik dan Inspiratif* dan *Perempuan Bermata Doa 2*. Sering juga menuangkan ide-ide menulisnya di blog dan di catatan media sosial Facebook. Sejak bergabung di Kelas Menulis Online semangat menulis ibu dari dua orang anak ini semakin meningkat. Saat ini sedang proses penerbitan buku pertamanya, selain itu juga aktif sebagai penulis artikel tetap di web emakpintar.asia.com yang digawangi oleh Indscript. Menjadi salah seorang mentor kepenulisan di KMO Indonesia adalah kegiatan yang sangat menyenangkan baginya saat ini.

Jika ingin tahu lebih banyak tentang profilnya dapat dilihat di akun Facebooknya dengan nama: Rina Maruti Widiasari atau Twitter @Rina_MW99, kontak e-mail: rina.maruti90@gmail.com silakan kunjungi pula alamat blognya: www.rinamw.blogspot.co.id atau https://rinamwblog.wordpress.com

JANGAN JADI MUSLIMAH DEKIL

Kamu perempuan? Pasti ingin jadi perempuan yang selalu terlihat cantik, iya kan?

Banyak yang berpikir terlihat cantik itu identik dengan *tabarruj*. Bahwa muslimah itu tidak perlu cantik, cukup bajunya saja bersih, selalu menundukkan pandangan agar para kaum Adam tidak tergoda. Yakin, cukup dengan baju yang bersih saja?

Oleh karena muslimah adalah seorang wanita normal, yang fitrahnya ingin dandan dan perlu dandan, banyak wanita yang berusaha membantah dirinya sendiri dengan mengatakan seperti ini, "Aaahh saya mah gak perlu dandan", atau "Aaahh saya mah gak terbiasa dandan", atau sering juga mengatakan begini, "Suami saya gak suka saya dandan jadi saya gak perlu dandan".

Heii... Siapa bilang suami tidak suka dengan istrinya yang dandan?

Suami itu kaum Adam yang normal, kan? Yang fitrahnya senang melihat wanita-wanita cantik. Jangan merasa tenang dan aman jika suami berkata seperti itu. Berdandan tidak perlu menunggu permintaan suami. Malah jika suami sudah minta, istrinya untuk dandan, itu berarti tampilan istri udah sedemikian parah di matanya atau mungkin juga membosankan. Ingat yaa.. suami kita itu bukan malaikat yang tidak punya nafsu. Suami hanya laki-laki biasa yang punya kecenderungan "berbagi perhatian" dengan perempuan lain. Naahh, supaya kita tetap memikat hati suami, maka kita harus pintar-pintar berdandan dan merawat diri.

Buku ini *Jangan Jadi Muslimah Dekil* menjelaskan secara gamblang batasan antara *tabarruj* dan merawat diri. Dengan bahasa yang ringan dan tip-tip sederhana yang aplikatif, dijamin para muslimah bisa tampil cantik tanpa melanggar aturan Allah.

@quantabooks Quanta Emk

Quanta adalah imprit
PT ELEX MEDIA KOMPUTINDO
Kompas Gramedia Building
Jl. Palmerah Barat 29-37, Jakarta 10270
Telp. (021) 53650110-53650111, Ext 3201, 3202
Webpage: http://www.elexmedia.id

MOTIVASI ISLAMI
ISBN 978-602-04-1297-9
717100644

image by 123RTF.com